

Führungskräfteentwicklungsprogramm „lead to excellence“ – Ergänzendes Angebot

Kraftquelle Resilienz – Starke Strategien für komplexe Herausforderungen

Inhalte – Ziele – Nutzen

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen, Belastungen, Misserfolge oder Konflikte durch den Rückgriff auf persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren positiv zu bewältigen. Resiliente Menschen sind auf künftige schwierige Situationen vorbereitet und handeln in diesen adäquat. Die Fähigkeit, mit Belastungen in der Arbeitswelt angemessen umgehen zu können, erhält die psychische, geistige und körperliche Gesundheit. Menschen, die resilient sind, nehmen die Dinge selbstverantwortlich in die Hand.

Ziele:

- o Angemessener Umgang mit Belastungen im Arbeitskontext
- o Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit
- o Strategieentwicklung zu mehr Gelassenheit und Regeneration nach belastenden Ereignissen

Inhalte:

- o Das Resilienz-Modell und die sieben Schutzfaktoren
- o Verschiedene Übungen zu jedem dieser Faktoren
- o Einbettung von Erfahrungen in den theoretischen Kontext
- o Übertragungsmöglichkeiten der Erkenntnisse auf konkrete individuelle Alltagssituationen
- o Entwicklung eines persönlichen Leitfadens zur Stärkung der eigenen Resilienz

Methodik: Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Referenten-Input, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Führungskräfte der mittleren und oberen Leitungsebene

Trainer: Hugo H. Körbächer, Resilienztrainer und -coach

Termine und Seminarzeiten: 12./13.10.2023 – diesmal mit abweichenden Zeiten

Erster Tag 09:00 - 17:30 Uhr

Zweiter Tag 08:30 - 16:00 Uhr

Seminarort: *Taberna* im Tagungs- und Veranstaltungshaus Alte Mensa am Wilhelmsplatz, Göttingen

Ansprechpartnerin:

Ulla Heilmeier M.A.

Tel: 39-64046

ulla.heilmeier@med.uni-goettingen.de