

## Führungskräfteentwicklungsprogramm „lead to excellence“ – Ergänzendes Angebot

### Resilienz – handlungsfähig bleiben in herausfordernden Zeiten

#### Ausgangslage:

Wir befinden uns in einer Welt, in der die Dynamik an unvorhersehbaren Veränderungen stetig zunimmt. Das ist spannend, aber auch anstrengend, denn manchmal stellen schwierige Situationen die eigene Lebensrealität völlig auf den Kopf. Was in solchen Momenten hilft, ist emotionale Stabilität bzw. Resilienz – die gute Nachricht ist: Resilienz kann erlernt werden, und jeder Mensch kann individuelle Wege finden, die eigene Widerstandskraft zu stärken. Für Führungskräfte ist darüber hinaus eine weitere Perspektive essenziell, und zwar die ihres Teams. Sie sind gefordert, neben der Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit auch Impulse zur Förderung der Resilienz des gesamten Teams zu setzen.

#### Ziele:

- Ansatzpunkte zur Stärkung der individuellen Resilienz und anwendungstaugliche Methoden kennenlernen
- Impulse und praxisorientierte Werkzeuge für den Führungsalltag zur Förderung der Team-Resilienz erhalten

#### Inhalte:

- Das Konzept der individuellen Resilienz und die zehn Resilienz-Schlüssel
- Fokus: Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung
- Signale mentaler Überlastung frühzeitig erkennen und ansprechen
- Übungen und Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit
- Konkrete Ansatzpunkte zur Förderung der Team-Resilienz
- Bedeutung der psychologischen Sicherheit und Übersetzung in den Führungsalltag

**Methodik:** Interaktive Kurzimpulse, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Liberating Structures (verschiedene Varianten von Gruppenarbeiten), Stationsarbeit und Methoden zum direkten Ausprobieren

**Zielgruppe:** alle Führungskräfte

**Trainerin:** Kristina Bauhahn

**Termine / Seminarzeit:** Di, 17.02.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

**Seminarort:** Tagungszentrum an der Sternwarte, Geismar Landstraße 11  
(Zuwegung über Einfahrt Geismar Landstraße in Höhe Sternstraße)

*Die Teilnahme am FKE Programm ist Arbeitszeit.  
Sobald Sie eine Einladung erhalten haben,  
gilt diese gleichzeitig als Dienstreisegenehmigung.*

**Ansprechpartnerin:**  
Ulla Heilmeier M.A., Tel: 39-64046  
[ulla.heilmeier@med.uni-goettingen.de](mailto:ulla.heilmeier@med.uni-goettingen.de)