

# Resilienz – DIE Fähigkeit, elastisch mit Stress umzugehen – INTENSIV

## Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip®

Resilienz  
ist keine  
heldenhafte  
Ausnahme!

- Resilienz
  - Definitionen & Forschung
  - Resilienz-Modell – 8 Schutzfaktoren
  - Ihr Resilienz-Profil
- Krise – einfach weitermachen wie bisher?
  - Logik der Gefühle: Schritt für Schritt wieder raus
  - Wie generieren Sie in der Krise Kraft?
- Sind Sie sich selbst bewusst? Selbstregulation & Selbstfürsorge
  - Innehalten und den eigenen Anspannungszustand wahrnehmen – Achtsamkeitspraxis
  - Basisübungen für turbulente Zeiten
- Haben Sie Mut? Selbstverantwortung, Beziehungen und Netzwerke
  - Integrität: Zu sich Ja sagen
  - Grenzen setzen: Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr und auch ernst
- Kennen Sie Ihre aktuellen Handlungsspielräume? Akzeptanz, Verantwortung übernehmen
  - Rollenmodell
  - Das Machbare vom Nicht-Machbaren unterscheiden
- Wie Sie Resilienz bei Ihren Mitarbeitern stärken können
  - Liegt die Verantwortung allein beim Mitarbeiter?
  - Relevante Kriterien für Führungskräfte
- Improvisationsvermögen & Lernen: Spielerisch mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen lernen
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit: Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Lösungsorientierung & Kreativität: Viele Optionen für möglich halten
- Optimismus & positives Selbst- und Weltbild
  - Optimismustraining
  - Schärfen der Wahrnehmung des Positiven
- Zukunftsorientierung & Visionen und Werte
  - Ihre eigene Zukunft gestalten
  - Persönliche Werte entdecken

## Ihr Nutzen

- Gehen Sie elastischer mit Druck, unvorhergesehenen Ereignissen und Rückschlägen um
- Lernen Sie andauernde u. ungewisse Situationen für Ihre Führungstätigkeiten zu nutzen
- Kommen Sie trotz widriger Bedingungen besser u. schneller aus einer Krise und stehen Sie einmal öfter auf, als Sie hinfallen
- Holen Sie sich Tipps zur Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit inkl. praktischer Übungen
- Entdecken Sie, welche Schutzfaktoren bereits gut ausgeprägt sind und welche ausgebaut werden können
- Sie erstellen Ihren eigenen persönlichen Handlungsplan



**Ich berate Sie gerne individuell & kostenlos**

Nina Pototschnigg • office@ars.at • +43 (1) 713 80 24-18  
ARS Akademie • Schallautzerstraße 2-4 • 1010 Wien

Infos & Anmeldung 21294




## Zielgruppe

- Unternehmer, Geschäftsführer
- Führungskräfte, Manager
- Team-, Gruppen- und Abteilungsleiter
- Projektleiter | Selbstständige
- Alle, die dem Stress die rote Karte zeigen wollen

## Vortragende

- Mag. Pia Kasa (wings4minds Kasa KG)

## Facts

 ARS ist ÖCERT-Qualitätsanbieter!

**Termin und Ort:** 28.–29. September 2020, Wien  
von 9:00–17:00 Uhr

18.–19. Februar 2021, Wien

**Preis pro Teilnehmer:** € 950,- inkl. Seminarunterlagen, Erfrischungen und Mittagessen

Alle Preise exkl. USt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens und nach Maßgabe freier Plätze berücksichtigt. Wir ersuchen Sie, nach Erhalt der Rechnung die Teilnahmegebühr bis zum Seminartermin zu überweisen. Die Rechnung wird per E-Mail versendet. Sollten Sie spezielle Bedürfnisse (Barrierefreiheit, Lebensmittelunverträglichkeiten etc.) haben, geben Sie uns diese bitte bekannt. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Weitere Details und Ermäßigungen finden Sie auf der Fachseminar-Detailseite bzw. zu AGBs & Stornobedingungen unter [ars.at/agb](https://ars.at/agb). Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet.

## Dieses Fachseminar könnte Sie auch interessieren [ars.at 22104](https://ars.at/22104)

Resilienz – Follow-Up • 14. September 2020, Wien



**Ich berate Sie gerne individuell & kostenlos**

Nina Pototschnigg • [office@ars.at](mailto:office@ars.at) • +43 (1) 713 80 24-18  
ARS Akademie • Schallautzerstraße 2-4 • 1010 Wien

Infos & Anmeldung [21294](https://ars.at/21294)