

# //RESILIENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Workshop

s y s e n t o ■  
Leistungs- und Gesundheitsmanagement

Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit und Flexibilität) ist zu einem Kernthema in vielen Lebensbereichen geworden. Eine besondere Herausforderung stellt die Resilienzstärkung mit Blick auf das Ziels sich selbst und andere gesund zu führen für Unternehmen und deren Führungskräfte dar.

Gesundheit (inkl. psychischer Gesundheit und Resilienz) ist insbesondere in Zeiten zunehmender psychischer Erkrankungen im Arbeitskontext, des demografischen Wandels und kontinuierlich steigender Kosten durch Absentismus und Präsentismus zu einem wirtschaftsrelevanten Faktor geworden. Im Resilienztraining für Führungskräfte lernen die Teilnehmer ihre individuellen Ressourcen und Stärken kennen, identifizieren „Krafttrüber“ und Energiespender und lernen hoch effektive Methoden und Techniken der Selbstfürsorge kennen. Sie entdecken die Faszination von „Begeisterung“ und damit Ihre ureigene Resilienz



## Ziel

Individuelle Ressourcen kennen lernen Zusammenhänge der Selbst- und Fremdstärkung verstehen  
Grundlagen gesunder (stärkender) Führung kennen lernen  
Prinzipien resilienten Denkens und Verhaltens erfassen

## Teilnehmer

Führungskräfte  
Personalverantwortliche  
Betriebs- und Personalräte

## Inhalt

- Gesundheit, Krankheit und „Burnout“? Selbstwahrnehmung, Abgrenzung
- Was können Führungskräfte tun? Wo sind meine Grenzen?
- Individuelles Ressourcen-/ Belastungsinventar
- Die wichtigsten Resilienzfaktoren und deren „Trainierbarkeit“
- Gesunde soziale Beziehungen
- Sozialkontakt „Arbeitswelt“: Vorgesetzte / Kollegen /
- Gesundes Arbeitsumfeld: Gesunde Strukturen schaffen

## Dauer / Durchführung

2 Tage  
Inhouse oder offene Veranstaltung  
Bundesweit

## Methoden

- Impulsvortrag
- Präsentation
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Moderation
- Selbsterfahrung

## Referent(en)

**Wolfgang Roth**  
Dipl.-Psychologe, Führungskräfte-Coach,  
Resilienztrainer. Zusatzqualifikationen in  
Gesprächstherapie, Traumatherapie,  
lösungsorientierter Kurzzeittherapie.

## // ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :  
✉ mail@sysento.de  
🌐 sysento.de

☎ 08122 2286003  
📠 08122 2286005