

RESILIENZ-WORKSHOP

Erfolgreich und gesund durch Zeiten der Unsicherheit und des schnellen Wandels

Es kommt nicht darauf an,
wie der Wind weht, sondern
wie man die Segel setzt.
[Aristoteles]

Das Leadership Barometer 2014, die grösste Führungskraft-Studie der Schweiz, zeigt, dass sowohl **Innovation**, **Mitarbeiterbindung** wie auch **Zeit für Regeneration** die grössten Herausforderungen sind. Die heutige Arbeitswelt ist geprägt vom **konstanten Wandel** und von knappen Mitteln. Oft fehlt die Zeit für Innovation und Zukunftsplanung wie auch für Ruhe und Erholung.

WANDEL, ERFOLG UND BALANCE – EIN SEILTANZ?

Kreativität, Flexibilität und Widerstandskraft oder auch „**Resilienz**“ sind wertvolle und unterstützende Eigenschaften.

Der resiliente Mensch - „**Homo Resiliensis**“ - lebt und arbeitet **optimistisch, lösungsorientiert** und **akzeptiert** auch schwierige Umstände. Er übernimmt **Verantwortung**, ist gut **vernetzt** und achtet dabei auf seine **Gesundheit**.

RESILIENZ FAKTOREN

3 Grundhaltungen

- optimistisch
- akzeptierend
- lösungsorientiert

4 Fähigkeiten

- handelt verantwortlich
- vernetzt
- zukunftsorientiert
- achtsam mit sich selbst

WIE SETZEN SIE DIE SEGEL IN STÜRMISCHEN ZEITEN?

Mit Resilienz werden anspruchsvolle Arbeits- und Lebensumstände souveräner gemeistert. Dank gut entwickelter Resilienz bleibt in Zeiten des konstanten Wandels die **Handlungsfähigkeit** erhalten. Die Resilienzfaktoren öffnen Tore für ein **leichteres Krisenmanagement**.

Die gute Nachricht: Resilienz ist lernbar!

RESILIENZ WORKSHOP

Persönliche Take-Aways

- Persönliches Resilienzprofil auswerten
- Eigene Stärken und Lernfelder bewusst werden
- Resilienzfaktoren mit kreativen Übungen und Werkzeugen stärken
- Akzeptanz als Weg zur eigenen Handlungsfähigkeit erleben
- Handlungsoptionen für persönliche Situationen erarbeiten
- Lern- und Entwicklungsplan ausarbeiten

Take-Aways für Organisationen

- Unterstützt die Eigenverantwortung
- Erhöht die Veränderungskompetenz und Handlungsspielraum
- Fördert Innovation und Kreativität durch mehr Flexibilität im Denken und Handeln
- Verbessert Umgang mit Stress und trägt zur Burnout Prävention bei
- Fördert Netzwerkorientierung und resiliente Teams
- Unterstützt den Aufbau einer resilienten Organisationskultur

WIE WIR ARBEITEN

- Praxisnah und nachhaltig
- Interaktiv und kreativ
- Ganzheitlich (Kopf, Herz und Körper)

WER WIR SIND



Katrin Adler,
Erwachsenenbildnerin HF,
Trainerin, Coach

Expertin im Bildungsbereich (konzeptuell, inhaltlich, ausführend), langjährige Führungserfahrung aus unterschiedlichen Wirtschaftszweigen im In- und Ausland.

12 Jahre Programmverantwortliche
Novartis, Corporate Learning, 10 Jahre
Projekt- und Bildungsverantwortliche in
NPOs

Bildungsconsultant und Coach für
Veränderungsprozesse in eigener Firma

katrin.adler@mytown4you.com

+41 79 484 04 04



Antoinette Wenk Lang,
Ökonomin, Lic.rer.pol., MSc,
Coach & Beraterin

Langjährige Erfahrung in Führung,
Gesundheitsökonomie, Marktentwicklung &
Vertrieb in diversen multinationalen
Unternehmen im Life-Science Sektor in der
Schweiz und im Ausland.

Beratung von Unternehmen im
Gesundheitswesen in eigener Firma

Coaching von Einzelpersonen und Teams in
Veränderungsprozessen

antoinette.wenklang@bluewin.ch

+41 79 359 71 51