

STARK BLEIBEN IN STÜRMISCHEN ZEITEN –

RESILIENZ ALS SCHLÜSSELKOMPETENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Führungskräfte stehen unter hohem Druck: ständige Veränderungen, anspruchsvolle Ziele und die Verantwortung für Mitarbeitende stellen eine besondere Belastung dar. Um langfristig leistungsfähig und handlungsfähig zu bleiben, ist eine starke Resilienz – die innere Widerstandskraft – unverzichtbar.

In unserem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit ausbauen und Ihre innere Balance bewahren. Sie lernen, Stress besser zu bewältigen, Ihre Energie gezielt einzusetzen und als Vorbild auch Ihr Team in herausfordernden Zeiten zu stärken.

SEMINARINHALTE

- **Grundlagen der Resilienz:** Was bedeutet Resilienz, und warum ist sie für Führungskräfte so essenziell?
- **Stress verstehen und bewältigen:** Identifikation von Stressoren und Entwicklung wirksamer Strategien zur Stressbewältigung.
- **Persönliche Energiequellen aktivieren:** Wie Sie Ihre individuellen Ressourcen erkennen und nachhaltig nutzen.
- **Emotionale Stabilität in Krisen:** Techniken zur Regulierung von Emotionen und zur Stärkung der eigenen Gelassenheit.
- **Gesunde Grenzen setzen:** Selbstmanagement und Abgrenzung, um Überlastung zu vermeiden.
- **Resilienz als Vorbildfunktion:** Wie Sie durch Ihre eigene Stabilität auch Ihr Team positiv beeinflussen.

ZIELGRUPPE

IHR NUTZEN

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte aller Branchen und Hierarchieebenen, die ihre Resilienz weiterentwickeln möchten, um berufliche Herausforderungen souverän zu meistern und persönlich zu wachsen.

- Mehr Gelassenheit und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen.
- Praktische Werkzeuge zur Stressbewältigung und zum Erhalt der eigenen Energie.
- Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft.
- Verbesserung Ihrer Fähigkeit, in unsicheren Zeiten sicher und souverän zu führen.
- Entwicklung einer positiven Vorbildfunktion für Ihr Team.

ORGANISATORISCHES

- Termin: 23. April 2026 (09.00 – 18.00)
- Ort: Seminarhotel in Vorarlberg
- Teilnahmegebühr: 680,00 Euro (exkl. Seminarpauschale und evt. Aufenthaltskosten)
- Anmeldung: b.albrecht@networkctd.com
- Stornoregelung: bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn kostenfreie Stornierung, danach Verrechnung der Teilnahmegebühr oder Nennung eines Ersatzteilnehmers
- Durchführung mit mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmenden
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Barbara Albrecht, b.albrecht@networkctd.com oder +43 699 13866800.

Dieses Seminar kann auch als Inhouse-Seminar maßgeschneidert für Ihr Unternehmen durchgeführt werden.

ctd-Team



Barbara Albrecht



Ulrike Pabinger



Elisabeth Höfferer



Johannes Haferkamp



Kerstin Härer



Angelika Cyllok



Andreas Staudacher

- Zusammenhänge bewusst wahrnehmen
- Potenziale gezielt entwickeln
- Widersprüche gekonnt balancieren
- Kooperation neu denken
- Lösungen passgenau gestalten

WIR VERBINDEN DIE PUNKTE!
CTD – CONNECT THE DOTS!