

Resilience4Leaders

Stark in Führung bleiben



Stark in der Führung - resilient im Alltag

Sie als Führungskraft stehen täglich vor neuen Herausforderungen und Erwartungen. Gerade in anspruchsvollen Zeiten ist es essenziell, Ihre eigene Resilienz und die Ihres Teams zu stärken, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dieses praxisorientierte 2-tägige Präsenztraining bietet Ihnen wertvolle Tipps und Strategien, die Sie sofort umsetzen können – für sich selbst und zur Förderung eines resilienten Teams.

TERMINE

28.03.-29.03.25

01.08.-02.08.25

IN KREFELD

NUR ZWEI TERMINE IM JAHR 2025

Blieben Sie informiert

🌐 @sersense4competence

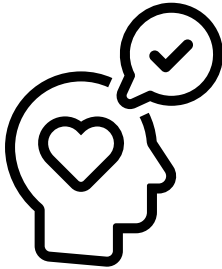
🌐 www.sense4competence.de

☎ 0172 2460660

✉ kontakt@sense4competence.de

Trainingsinhalte

1



Innere Antreiber & Glaubenssätze

Verstehen Sie die Glaubenssätze und Antreiber, die Ihren Arbeitsalltag prägen, und wie Sie sie konstruktiv für sich nutzen können.

2



Energiemanagement für den Führungsalltag

Lernen Sie, ihre Energie gezielt einzuteilen, um auch in hektischen Zeiten Ihre Kraft zu behalten.

3



Kompetenzen der Resilienz

Entdecken Sie die Kernkompetenzen, die Resilienz ausmachen und wie Sie diese in Ihrer Führungspraxis stärken können.

4



Stress verstehen: Entstehung, Wirkung, Erkennungszeichen

Erkennen Sie frühzeitig die Anzeichen von Stress - bei sich selbst und im Team - und erfahren Sie, wie Sie damit umgehen können.

5

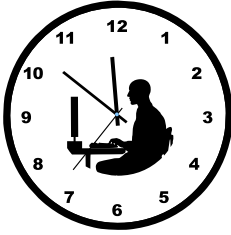


Die Macht der Gedanken

Erleben Sie, wie Sie negative Gedanken in positive Energie umwandeln können.

Trainingsinhalte

6



Prioritäten setzen und Nein sagen können

Entwickeln Sie Methoden, um Prioritäten zu erkennen und Grenzen zu setzen - für eine klare und gesunde Arbeitsstruktur.

7



Strategien zum Selbst- und Stressmanagement

Erlernen Sie bewährte Techniken, um die eigene Resilienz zu stärken und besser mit Belastungen umzugehen.

8



Entspannungstechniken für den Alltag

Machen Sie sich mit Entspannungstechniken vertraut, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können, um Ruhe und Gelassenheit zu fördern.

Interaktiv und praxisnah

Dieses Training ist keine Theorieveranstaltung – es wird interaktiv gestaltet, mit vielen praktischen Übungen, die Sie auf Ihren individuellen Führungsalltag abstimmen können. In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten entwickeln Sie konkrete Ansätze für Ihr persönliches Stressmanagement und erfahren, wie Sie resiliente Strukturen im Team aufbauen können.

Rahmenbedingungen

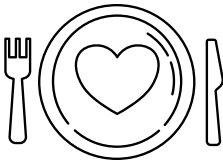
1



Veranstaltungsort & Zeiten

Krefeld / Kempen
Dauer des Trainings: 2 Tage
Trainingszeiten: 09.00 - 17:30 Uhr

2

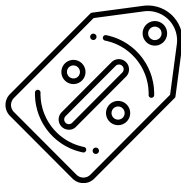


Verpflegung & Teilnehmerunterlagen

Kaffee, Wasser, Tee, Kaltgetränke
Kekse, Gebäck & Verpflegung zur Mittagszeit

Teilnehmerunterlagen & Teilnahmezertifikat

3



Teilnehmerbeitrag

1.307,81 € inkl. MwSt
(Ohne Steuer: 1.099,00 €)

Sie erhalten Sie eine Rechnung mit ausgewiesener Mehrwertsteuer
Kosten für Anreise und evtl. notwendige Übernachtung sind in Eigenleistung zu erbringen

Die Trainerin

Mit über 20 Jahren Erfahrung als Trainerin und Coach bringt Bettina Große umfassende Expertise in die persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Als psychologische Beraterin und Mentaltrainerin begleitet sie Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen und ihre Resilienz zu stärken.

Die 53-jährige Expertin aus dem Ruhrgebiet steht Ihnen zur Seite, wenn es darum geht, Veränderungsprozesse erfolgreich zu meistern und das volle Potenzial zu entfalten.