

„Resilienz für Führungskräfte – Stabil durch Krise und Transformation führen“

Konzept für Inhouse-Impulswebinar

Mit freundlicher Unterstützung der



Herzlich. Echt. Verlässlich.

Als Führungskraft nachhaltig leistungsfähig bleiben und das eigene Team stärken

Die Rolle von Führungskräften beinhaltet anspruchsvolle Aufgaben und Herausforderungen – vor allem in Zeiten, die von Transformation und Krise geprägt sind. Sie sind verantwortlich für die eigene Performance sowie für die ihrer Teams, müssen im Tagesgeschäft mit hoher Arbeitsverdichtung, Ungewissheiten und ständigen Veränderungen umgehen. Dies alles fordert sowohl Führungskräften wie auch Mitarbeitern viel ab. Durch die Corona-Pandemie kommen Zukunftsängste, Arbeiten und Führen auf Distanz hinzu.



Die Beanspruchungen des täglichen Lebens können für Führungskräfte wie auch für ihre Mitarbeiter zu Stress und damit zur Belastung werden, die die mentale Gesundheit gefährden. **Wie können Individuen und Teams vor diesem Hintergrund handlungsfähig und gesund bleiben? Hier kann Resilienz als Widerstandsfähigkeit gezielt aufgebaut und trainiert werden!**

Impulswebinar für Führungskräfte im Überblick

Impulswebinar (Dauer ca. 1,5 Std.):

In dem Webinar erhalten Führungskräfte ein Verständnis von Definition und Abgrenzung des Resilienzbegriffes. Sie erkennen die Bedeutung von Resilienz für die bessere Bewältigung von Stress durch Krisen und Veränderungen und erlangen insbesondere die Klarheit darüber, dass sie diese Kompetenz aktiv trainieren, sich selbst und ihre Teams stärken können. Sie erhalten Übungsimpulse, die sie anwenden können.

- Resilienz und psychische Gesundheit
- Definition von Resilienz und ihre Bedeutung im Wandel
- Wie Resilienz uns im Berufsleben stärkt
- Kompetenzaufbau Resilienz – Trainierbarkeit von Resilienz
- Die Rolle von Führungskräften: Resilienz im eigenen Tun trainieren und Grundlagen resilienter Führung kennenlernen
- Übungsimpulse im Rahmen des Webinars, darüber hinaus und für die Arbeit in Teams



Nutzen des Impulswebinars für Ihre Bank:

- Sie fördern als Arbeitgeber aktiv die Resilienz Ihrer Führungskräfte und leisten damit einen Beitrag zum Erhalt der psychischen Gesundheit.
- Sie erweitern das Angebot Ihres BGM um die Komponente der psychischen Gesundheit.
- Ihre Führungskräfte lernen, was Resilienz bedeutet und wie diese Fähigkeit sie bei den Herausforderungen des Berufslebens stärkt.
- Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten, die persönliche Resilienz aktiv zu stärken und zu trainieren sowie als Führungskraft die Resilienz von Teams zu stärken.
- Das Webinar setzt Impulse, wie Resilienz in die tägliche Praxis integriert werden kann.



Beispiel-Agenda für das Webinar (90 Min.)

1. Stress, Belastungen, Krisen – Auswirkungen auf unsere Gesundheit

Relevanz des Themas: Zahlen, Daten und Fakten zum Thema Stress und psychischen Erkrankungen.

Unterscheidung zwischen Belastung und Beanspruchung. Burnout und psychische Erkrankungen als Folgen dauerhafter Überlastungen.

Wie kann Prävention gelingen?

2. Resilienz als Zukunftskompetenz im beruflichen Kontext

Was ist Resilienz? Welche Bedeutung hat Resilienz für die Entwicklung der eigenen psychischen Widerstandskraft?

Wie kann sie uns in unserer nachhaltigen Leistungsfähigkeit und mentalen Gesundheit stärken?

Resilienz als trainierbare Zukunftskompetenz begreifen

Systematisch Belastungen aus Krisen und Stress handhabbar machen

Wie funktioniert Resilienz im betrieblichen Kontext?

Welche Stellgrößen gibt es?

3. Resilienz für Führungskräfte: Die eigene Resilienz stärken

Über welche Faktoren kann ich meine Resilienz in meinem beruflichen Alltag stärken?

Welchen Mehrwert hat dies für mich als Führungskraft & im Arbeitsalltag?

Anleitung und Vorschlag für persönliche Übungen

4. Resilienz für Führungskräfte: Anregung für die Arbeit im Team

Welche Rolle nehmen Führungskräfte beim Thema Resilienz im Betrieb ein? Bedeutung von Offenheit, Kommunikation und eigener Haltung

Wie können Führungskräfte aktiv zur Resilienzstärkung beitragen?

Starke Teams: Wie kann Gruppen-Resilienz gestärkt werden?

5. Resilienz als gelebte Praxis – Ins Handeln kommen

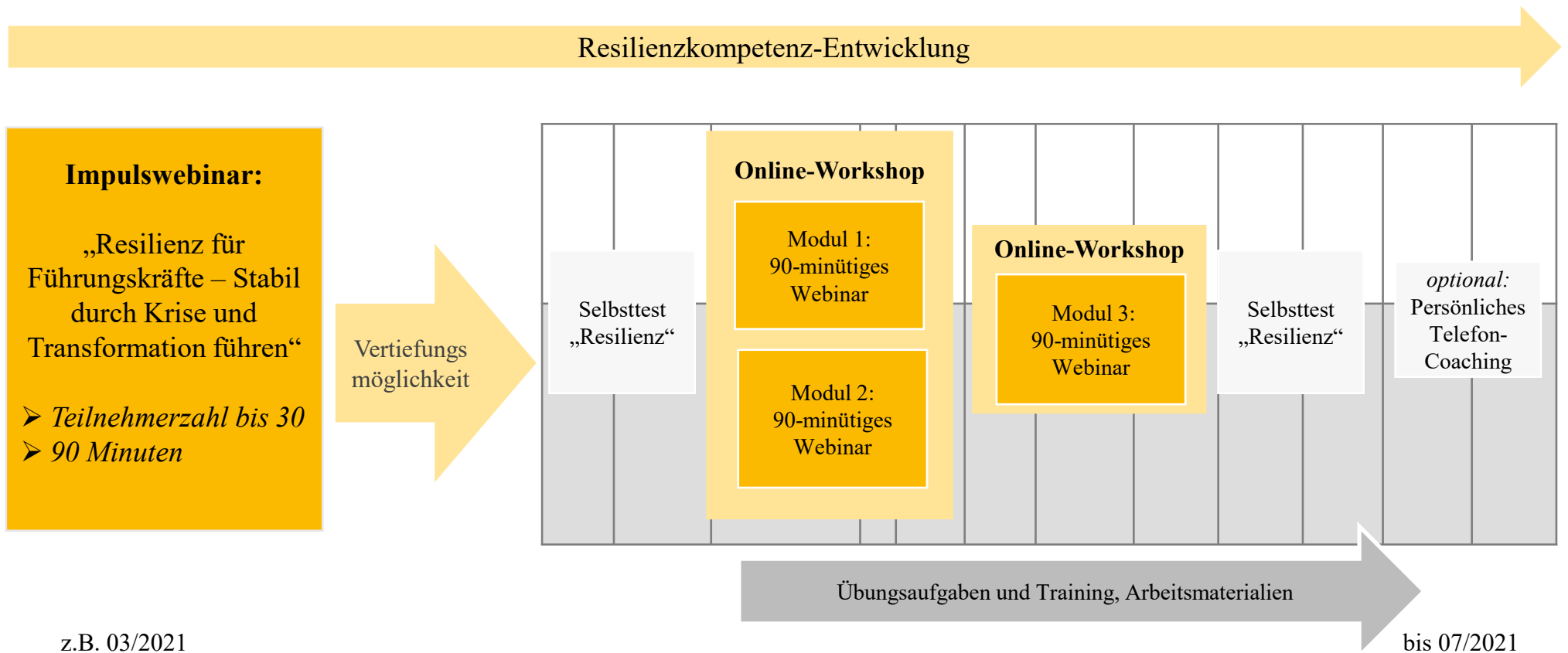
Handlungsvorschläge und Motivation für die tägliche Führungspraxis

Schritt für Schritt zu mehr Resilienz

Das Webinar besteht aus Inputphasen zur Wissensvermittlung sowie interaktiven Beteiligungstools, alltagstauglichen Übungsanregungen sowie der Gelegenheit zur Klärung von Teilnehmerfragen.

Im Nachgang werden die Übungsanregungen aus dem Webinar zur Verfügung gestellt.

Mögliche Aufbaumodule nach dem Impulswebinar:



Der ADG-Trainer-Pool zum Thema Resilienz:

Die Durchführung des Impulswebinars übernimmt einer unserer erfahrenen und zertifizierten ADG-Trainer, z.B.:



Annette Emmel ist für die ADG als zertifizierte Resilienzberaterin in unterschiedlichen Qualifizierungs- und Entwicklungsformaten im Einsatz. Als ausgebildeter Coach und PE-Expertin begleitet sie seit Jahren persönliche Entwicklungsprozesse und beschäftigt sich mit der Einbettung persönlicher Kompetenzen in den organisationalen Kontext.



Anna Ferdinand ist für die ADG als zertifizierte Resilienzberaterin in unterschiedlichen Qualifizierungs- und Entwicklungsformaten im Einsatz. Zudem hat sie über zehn Jahre Berufserfahrung im Bereich Unternehmenskommunikation und Marketing. In Vorträgen, Trainings und Coachings verknüpft sie ihr Knowhow als Kommunikationsprofi mit der Stärkung der Resilienz von Individuen und Teams.



Resilienzberater **Michael Romeis** hat Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung (Master of Arts) studiert sowie Qualifizierungen in Konfliktmanagement und Transaktionsanalyse. Er begleitet Teamentwicklungs- und Transformationsprozesse in Banken und Unternehmen. Einer seiner Schwerpunkte ist das Themenfeld „Gesundheitsorientierte Führung“ sowie die Durchführung von Psychischen Gefährdungsbeurteilungen.

Ihre Ansprechpartner der R+V BKK



Das Webinar wird außerdem durch **Julia Harter** oder **Rainer Goldelius**, Experten der R&V BKK, durch wichtige Impulse zum Thema Resilienz und Gesundheitsmanagement unterstützt.

Ihre ADG-Ansprechpartnerinnen



Anna Ferdinand

Mitgliederbetreuerin/Resilienzberaterin

Telefon: 02602 14-7869

E-Mail: anna_ferdinand@adgonline.de



Barbara Klingenberg

Expertin „HR & Learning“

Telefon: 02602 14-144

E-Mail: barbara_klingenberg@adgonline.de

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen!