

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

Konzept für ein Inhouse-Impulswebinar

Mit freundlicher Unterstützung der

 **Betriebskrankenkasse**

# 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 und ein unsicheres Umfeld 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!**

# Das Impulswebinar im Überblick

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

In dem Webinar erhalten die Mitarbeiter:innen 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 und sich selbst damit stärken können. Sie erhalten Übungsimpulse, die sie anwenden können.

- Resilienz und psychische Gesundheit
- Definition von Resilienz und Erläuterung der Resilienzschlüssel
- 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 die Arbeit in Teams



## Nutzen des Impulswebinars für Ihre Bank:

- Sie fördern als Arbeitgeber aktiv die Resilienz Ihrer Mitarbeiter und leisten damit einen Beitrag zum Erhalt der psychischen Gesundheit.
- Sie erweitern das Angebot Ihres BGM um die Komponente der Resilienz.
- 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.

## Agenda für das Webinar (90 Minuten)

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

- Relevanz des Themas: Zahlen, Daten und Fakten zum Thema Stress und psychischen Erkrankungen.
- 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?
- Resilienz als trainierbare Zukunftskompetenz begreifen
- Erläuterung von Resilienzschlüsseln
- Wie funktioniert Resilienz im betrieblichen Kontext?

## Agenda für das Webinar (90 Minuten)

### **3. Resilienz für Führungskräfte: Die eigene Resilienz stärken**

- Über welche Faktoren können Führungskräfte ihre Resilienz im beruflichen Alltag stärken?
- Selbsttest Resilienz
- Anleitung und Impulse für persönliche Übungen

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

- Wie können Führungskräfte aktiv zur Resilienzstärkung ihrer Mitarbeitenden beitragen?  
Bedeutung von Offenheit, Kommunikation und eigener Haltung.
- Starke Teams: Wie kann Gruppen-Resilienz gestärkt werden?

## Agenda für das Webinar (90 Minuten)

### **5. Resilienz als gelebte Praxis – Ins Handeln kommen**

- Handlungsvorschläge und Motivation für die tägliche Führungspraxis
- Das Webinar besteht aus Inputphasen zur Wissensvermittlung sowie interaktiven Beteiligungstools, alltagstauglichen Übungsanregungen sowie der Gelegenheit zur Klärung von Fragen der Teilnehmenden.

## Ihre ADG-Ansprechpartnerinnen



**Birgit Poisel**

Diplomierte Systemische Coach | Resilienzberaterin

Tel.: 02602 14-297

E-Mail: [birgit.poisel@adg-campus.de](mailto:birgit.poisel@adg-campus.de)



**Barbara Klingenberg**

Business Coach und Projektbegleitung

Tel.: 02602 14-144

E-Mail: [barbara.klingenberg@adg-campus.de](mailto:barbara.klingenberg@adg-campus.de)

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen!



## 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.