

Resilienz als Unterstützung in Veränderungsprozessen

Inhalt und Ziele

Bambusrohr biegt sich im Sturm, aber bricht nicht! Die Blätter werden im Wind bewegt, fallen aber nicht ab. Wir alle benötigen diese Eigenschaft, wenn wir den Stürmen der permanenten Veränderung im privaten und im beruflichen Alltag begegnen wollen: Flexibilität, die auf Standfestigkeit gegründet ist.

Ein offenes Ohr zu haben und auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, die Mitarbeitenden zu inspirieren und zu motivieren sind Anforderungen, die heute zu Recht an Führungskräfte gestellt werden. Denn dieses Können hat maßgeblichen Einfluss auf Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der einzelnen Mitarbeitenden. Die Führungskraft muss aber auch auf ihre eigenen Bedürfnisse und Ressourcen bedacht sein, denn in letzter Konsequenz beginnen wir immer bei uns selbst.

Wie können wir die Freude im beruflichen Alltag erhalten und stärken und damit ein Arbeitsumfeld für uns und unsere Mitarbeitenden schaffen, in dem wir gesund und damit leistungsfähig bleiben? Wie können wir Dinge für uns selbst und unsere Mitarbeitenden zum Guten wenden und dabei stets die Balance in den Anforderungen der Mitarbeiterführung wahren? Auf diese Fragen werden wir anhand von Erfahrungen aus der beruflichen Praxis eingehen.

Modul 1:

- Grundlegendes Theorie- und Faktenwissen zur Stresserkennung und -regulierung
- New Work – Arbeitswelt 4.0
- Der psychologische Arbeitsvertrag
- Achtsame Kommunikation

Modul 2:

- Möglichkeiten einer Führungskraft, sich zu regenerieren
- Verbesserung der eigenen Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Ressourcen und Förderung der Resilienz

Lernmethode

Theorie-Input, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenreflexion, Rollenspiel

Technische Voraussetzungen:

- PC / Laptop / Tablet / Smartphone (ggf. privat) mit Kamera und Mikrofon sowie Internetzugang, Kopfhörer sind empfehlenswert
- Webinar-Programm Zoom oder Vergleichbares

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, Referatsleiter:innen, Projektleiter:innen; Mitarbeitende mit lateraler Führungsfunktion

Trainerin

Frau Mag.^a Gabriele Bech

Zeit & Ort

Dauer: 2 Module zu 3 Stunden, 14:30–17:30 Uhr
Seminarnummer: OT-MS 644
Termin: 7.+21. September 2023
Ort: Online

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dr.ⁱⁿ Ursula Eder
Sekretariat: Frau Petra Ranzenbacher

Anmerkungen

Dieses Angebot ist auf das Leadership-Diplom bzw. das Diplom für Nachwuchsführungskräfte im Themenblock 3 im Ausmaß von 1 Tag anrechenbar, wenn es mit einem anderen 2½-stündigen Online-Seminar kombiniert wird. Es ist im Ausmaß von 1½ Tagen anrechenbar, wenn es mit einem 6-stündigen Training kombiniert wird.

Über die Trainerin

Mag.^a Gabriele Bech

ÖBB-Business Competence Center GmbH, Leiterin der Abteilung Zahlungsverkehr;
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); Lehrbeauftragte an der Wirtschaftsuniversität Wien,
Fachhochschule des BFI Wien und am WIFI Wien
gabriele.bech@aon.at