

# Auftanken für Führungskräfte

Methoden, Strategien und (Über)Lebens-Tipps für den Geschäftsalltag



**Resilienz und Stress-Prävention ... diese Begriffe sind in aller Munde. Kaum jemand weiß, was sich wirklich dahinter verbirgt und noch weniger Menschen sind im Stande, sie anzuwenden und praktisch in ihr Leben zu integrieren. Auch Führungskräfte und Teamleiter benötigen diese Kompetenzen mehr denn je im Raum von „Begegnung und Kommunikation“, bei der täglichen Arbeit.**

Erwiesenermaßen steigt durch die Beschleunigung, die wir in allen gesellschaftlichen Bereichen erleben – sei es durch die wirtschaftliche, politische, ökologische oder auch wissenschaftliche Entwicklung – die psychische und physische Belastung. Anpassungsfähigkeit ist das Wort der Stunde, das uns aber auch reflektiert, dass wir nur „re“-agieren und nicht oder kaum proaktiv den Veränderungen begegnen.

Wie schaffe ich es, zu entschleunigen und frisch, begeistert und freudvoll meinen Tätigkeiten als Führungskraft nachzugehen? Die innere Haltung der nicht wertenden Wahrnehmung, die bewusste Präsenz steigert nicht nur das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen, sondern fördert auch eine ausgeglichene Emotionalität und Produktivität. Auch die Resilienz mit ihren 7 Elementen kann als Kompetenz trainiert und entwickelt werden, um der täglichen Belastung und jeder Form von Stress angemessen zu begegnen.

### **Inhalt des Workshops:**

- Die 7 Elemente der Widerstandsfähigkeit
- Vertrauen vs. Erschöpfung – die Vertrauensformel
- Praktische Strategien und Methoden zur Entwicklung von „Resilienz“
- Praktische Übungen zur eigenen Haltung, Persönlichkeits- und Selbstentwicklung
- Mitgefühl ohne Mit“leid“ – wie geht das?
- Das Phänomen der professionellen Distanz.
- Bewusste Präsenz mit Einzelpersonen und in Gruppen leben
- Transfer in den Lebens- und Arbeits-Alltag planen, gestalten und durchführen

### **Lernziele:**

Dieser Workshop vermittelt Ihnen Wissen und praktische Methoden, die Sie anleiten und unterstützen, Achtsamkeit und Resilienz in Ihr (Arbeits-)Leben und die Mitarbeiterführung zu integrieren.

### **Durch den Workshop werden Sie**

- Ihr „Selbst“ besser kennen lernen,
- Ihre Wünsche und Bedürfnisse, aber auch Ihre Widerstände erkennen,
- die sieben Bestandteile der Resilienz kennen lernen und erleben,
- die Wahrnehmungskanäle unterscheiden und einsetzen können,
- den verlangsamten Dialog kennen lernen und anwenden können,
- die Haltung des Coach ... als Führungskraft, Kollege oder Freund ... kennen lernen und einnehmen können,
- bewusste Präsenz im Sein und in der Interaktion entwickeln.

**Zielgruppe:**

Der/die Teilnehmende sollte in einer Führungsposition mit Mitarbeiterverantwortung sein. Ideal sind Tätigkeitsfelder wie Abt.-Leitung, Team-Leitung, Projektverantwortung u.Ä.

**Trainer:**

Miike Keppler - Trainer und Coach, Lehrbeauftragter in Personalwirtschaft, Geschäftsführer Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH - [www.akademie-cgf.de](http://www.akademie-cgf.de)

**Preise und Termine:**

Erhalten Sie auf Anfrage

**Kontakt:**

Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH  
Justus-Von-Liebigstr. 21  
50374 Erftstadt

+49 (0) 2235 95 44 55  
[info@akademie-cgf.de](mailto:info@akademie-cgf.de)  
[www.akademie-cgf.de](http://www.akademie-cgf.de)