## Dienstag, 27.04.
09.30 Uhr

# Resilienz. Stabilität in turbulenten Zeiten: Mich selbst und andere gesund führen / NEU
Training für Führungskräfte

Veränderungen, Druck und Unsicherheit gehören heute zum Arbeitsalltag. Resilienz hilft, Belastungen konstruktiv zu begegnen, innere Stabilität zu stärken und gesund sowie handlungsfähig zu bleiben.
In diesem praxisnahen Training wird erlernt, wie die persönlichen Ressourcen gezielt genutzt, Stress neu betrachtet und lösungsorientiert mit Herausforderungen umgegangen werden kann. Gemeinsam arbeiten wir an emotionaler Stabilität, Selbstwirksamkeit und einer positiven Teamkultur.
Inhalte u. a.:

- Resilienz und innere Stabilität stärken
- Stresskompetenz und Selbstfürsorge
- Lösungsorientiertes Denken und Perspektivwechsel
- Teamresilienz und gesundes Führen
- Praktische Übungen aus Achtsamkeit, BODY 2 BRAIN® und Neuroresilienz

Das Training verbindet Theorieimpulse und hilfreiche Modelle mit konkreten Übungen für den Arbeitsalltag und reicht alltagstaugliche Tools für mehr Gelassenheit, Motivation und Handlungskraft - persönlich und im Team.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- Fachkräfte und Führungskräfte der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie
- Team- und Einrichtungsleitungen, die gesundes Führen stärken möchten
- Führungskräfte, die ihre Stresskompetenz und Selbstfürsorge ausbauen möchten
- Teamleitungen, die eine positive und resiliente Teamkultur entwickeln möchten
- alle, die ihre persönlichen Ressourcen gezielt nutzen und handlungsfähig bleiben möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- Resilienz und innere Stabilität gezielt stärken
- Stresskompetenz und Selbstfürsorge ausbauen
- lösungsorientiertes Denken und Perspektivwechsel
- Teamresilienz und gesundes Führen
- praktische Übungen aus Achtsamkeit, BODY 2 BRAIN® und Neuroresilienz

Kursleitung

Elke Hambrock-Trumler
Zertifizierte Resilienztrainerin, BODY 2 BRAIN CCM® - Practitioner, Trainerin nach dem Salzburger Achtsamkeitsmodell (SAM), Systemische Beraterin

Weitere Angebote im ...

Themenbereich Führung und Teamentwicklung

**Alle Termine zu diesem Thema**
27.4.2027 09:30 Uhr - 28.4.2027 17:00 Uhr

**ACHTUNG**
27.04.2027 von 9:30 - 17:00 Uhr
28.04.2027 von 9:30 - 17:00 Uhr

**Dauer**
16 Unterrichtseinheiten

**Kosten**
Regulär 688,- Euro, Mitglieder 602,- Euro

**Ort**
Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.