

# RESILIENZ

Sich stetig verändernde Rahmenbedingungen erfordern von Unternehmen und damit auch von deren Mitarbeitern eine hohe Agilität und Anpassungsfähigkeit. Deshalb ist Resilienz einer der Erfolgsfaktoren des 21. Jahrhunderts. Ursprünglich aus der Werkstoffkunde kommend, beschreibt Resilienz in der Psychologie die menschliche Fähigkeit, mit Rückschlägen und Ungewissheit gut umzugehen. Resiliente Teams besitzen hohe Kompetenz im konstruktiven Umgang mit Veränderungen.



## RESILIENZ FÜR EINZELNE UND TEAMS:

Belastungen und auch Krisen gehören zu unserem Leben. Diese unbeschadet zu überstehen und sogar gestärkt und gesund aus ihnen hervorzugehen, steckt hinter dem Begriff Resilienz. Das Gute ist: Resilienz kann man trainieren, sowohl für Einzelne als auch für Teams. Damit Sie bzw. Ihre Organisation die Krise als Chance sehen und Veränderungen souverän bewältigen.

## IHR NUTZEN:

- Ihre Mitarbeiter entwickeln innere Stärke und Flexibilität für stürmische Zeiten.
- Ihre Mitarbeiter gewinnen neue Sichtweisen und Zugang zu ihren eigenen Ressourcen.
- Ihre Organisation ist vorbereitet für die Bewältigung von zukünftigen Herausforderungen und den Umgang mit Unsicherheit und Krisen.
- Die Leistungsfähigkeit Ihrer Führungskräfte und Ihrer Mitarbeiter bleibt erhalten.
- Stressbedingte Fehlzeiten werden reduziert.

## FORMATE:

- Firmeninterner Workshop
- (kollegiales) Teamcoaching
- Resilienz-Programme für (Nachwuchs-) Führungskräfte
- Großgruppenformate

Inhalte und Format werden an Ihre Ausgangssituation und Teamgröße angepasst.

## DAUER:

- ½ Tag bis 2 Tage
- Modular aufgebaute Programme, Integration in Führungskräfteentwicklung sowie Angebote für ganze Führungsteams sind möglich.

## ZIELGRUPPE:

- Führungskräfte
- Mitarbeiter
- (Führungs-)Teams

Gerne berate ich Sie, welches Format für Ihre Zielgruppe und Zielsetzung geeignet ist.

0172/ 89 411 59

sl@sabine-langrock.de



SABINE LANGROCK  
RESILIENZ | CHANGE | COACHING