



Resilienz



*Mehr Erfolg.
Mehr Gewinn.
Mehr Qualität.*

Erfolg im Change mit resilienten Mitarbeitern

Resilienz ist viel mehr als die Fähigkeit von Menschen, mit Stress umzugehen. Resilienz entspricht einem starken psychischen Immunsystem.

Resiliente Menschen

- gehen aus Rückschlägen gestärkt hervor,
- laufen in Krisen und bei starker Belastung zur Hochform auf, anstatt einzuknicken,
- sind gesünder und leistungsfähiger
- fühlen sich in ihrem Unternehmen wohler, weil sie mitgestalten, kreativ und mutig sind und deshalb auch mehr Erfolgserlebnisse haben, selbst wenn nicht alles nach Wunsch verläuft.

Mitarbeiter können Resilienz lernen – und Sie als Arbeitgeber können sie darin schulen. Das verhilft Ihnen nicht nur zu einer höheren Attraktivität als Arbeitgeber in Zeiten knapper Fachkräfte. Es hält Ihre Mitarbeiter langfristig gesund und zufrieden, so dass sie gerne bei Ihnen arbeiten, weniger Energie in persönlichen Kleinkrieg und Konkurrenzdenken investieren, sondern sich aktiver und leidenschaftlicher für den gemeinsamen Erfolg einsetzen.

Da kein Unternehmen mit dem anderen vergleichbar ist, planen wir die Resilienz-Initiative für Ihres ganz individuell. Incentives, Resilienz-Umfragen zur Ist-Zustand-Bestimmung für jeden Mitarbeiter, Präsenzseminare, Impulse via Mail, Podcast oder Video, Keynotes zu zentralen Themen, Trainings vor Ort im Unternehmen, ergänzende Kurse – wir haben spezialisierte Trainer, aber vor allem das richtige Konzept für Ihre Teams und Ihren Standort. Nähere Infos finden Sie in der Broschüre und am besten in einem persönlichen Gespräch, gerne bei Ihnen.

Gesundes Führen



*Mehr Erfolg.
Mehr Gewinn.
Mehr Qualität.*

Einer der zentralen Bausteine für ein dauerhaft resilientes Unternehmen ist eine gesunde Kommunikation im Führen.

Das betrifft Führungskräfte auf allen Ebenen im Unternehmen. Jeder, dem Mitarbeiter anvertraut wurden, hat auf diese einen enormen Einfluss – ob er will oder nicht. Deshalb kann Führungsverhalten Mitarbeiter zu Höchstleistungen anspornen oder demotivieren, aufblühen oder krank werden lassen.

Das Führungskräfte-Training „Gesundes Führen“ besteht aus vier je zweitägigen Modulen. Die Module ergänzen einander, bauen aber nicht aufeinander auf, so dass sie in unterschiedlicher Reihenfolge besucht werden können. So hat jede Führungskraft die Möglichkeit, genau dort mit der Weiterentwicklung zu beginnen, wo sie am meisten davon profitieren kann.

Es ist sowohl möglich, die Trainings für einzelne Führungsebenen zu gestalten, aber auch, sie für Führungskräfte unterschiedlicher Ebenen zu öffnen. 6-12 Führungskräfte können gleichzeitig teilnehmen.

Die meisten Menschen, die wegen Burnouts ausfallen, beschreiben als Hauptbelastungsfaktoren nicht Stress durch die konkrete Arbeit, wie zum Beispiel Überstunden.

Was sie krank gemacht hat, sind zwischenmenschliche Faktoren, ein gefühlter Mangel an Anerkennung oder Unterstützung oder Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten. Kleinkrieg in der Firma belastet in der Regel viel stärker als alle fachlichen Herausforderungen oder Krisen. Ganz im Gegenteil: Wie im Sport können Herausforderungen Teams sogar viel stärker zusammenschweißen und jeden Einzelnen zur Höchstleistung anspornen. Die Voraussetzungen dafür schaffen gute Trainer bzw. gute Führungskräfte.

Daher haben Führungsqualitäten eine zentrale Bedeutung in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.



Im Überblick

Modul 1

Fördern und Fordern

Sie erfahren alles Wichtige über die psychologischen Hintergründe der perfekten Balance und darüber, was Sie tun können, um Ihre Mitarbeiter maximal positiv zu motivieren. So entfachen Sie in Ihren Mitarbeitern positiven Stress und den Hunger, sich zu engagieren. Das fördert nicht nur die Effektivität und Spaß an der Arbeit – es führt auch dazu, dass sich Mitarbeiter eher weiterentwickeln möchten, ehrgeiziger werden und angebotene Chancen lieber wahrnehmen. Gerade in Zeiten von Veränderungen und Umbrüchen in Unternehmen kann das einer der entscheidenden Schlüssel für eine erfolgreiche Anpassung an sich ständig verändernde Märkte sein.

Modul 2

Achtsamkeit für Führungskräfte

Achtsamkeit im Job ist für gesundes Führen eine Schlüsselqualifikation. Sie hilft Führungskräften dabei, Missstimmungen schneller zu bemerken, Mitarbeiter besser einzuschätzen und die eigenen Stimmungen besser zu regulieren. So können sie Mitarbeiter sofort abholen, wenn es Schwierigkeiten gibt und diese gemeinsam lösen, bevor sich ein kleines Problem zu einem großen weiterentwickelt hat. In Unternehmen, in denen Führungskräfte achtsam sind, fühlen sich Mitarbeiter sicherer, sie trauen sich eher, Probleme anzusprechen und zu Fehlern zu stehen und arbeiten partnerschaftlicher mit anderen zusammen anstatt gegeneinander.

Modul 3

Gesunde Kommunikation

Lernen Sie, wie Sie den Menschen in den Blick bekommen. Sie lernen die Bedeutung von echter Beachtung kennen und ihre intensive Wirkung. Sie trainieren wirklich wertschätzendes Feedback, auch wenn es inhaltlich etwas zu kritisieren gibt. Damit gelingt es Ihnen, tragfähige Beziehungen aufzubauen. Ihre Mitarbeiter fühlen sich von Ihnen gesehen und anerkannt. Sie bauen tragfähige Beziehungen zu Ihren Mitarbeitern auf, die Voraussetzung dafür, dass sich diese in Ihrer Gesellschaft wohl und sicher fühlen, sich entwickeln können und motiviert sind, sich für Sie und die anstehenden Aufgaben anzustrengen.

Modul 4

Menschen verstehen

Klassische Typologien helfen dabei, Menschen zu kategorisieren und sie damit leichter anzusprechen. Allerdings lassen diese Modelle außer Acht, dass es nicht nur unendlich viele Nuancen menschlicher Persönlichkeiten gibt. Sie gehen davon aus, dass ein Mensch ist wie er ist und vergessen dabei, dass sich Menschen unter idealen Bedingungen entwickeln und verändern können. Schon manch ein introvertierter Azubi hat sich in einigen Jahren zu einem eloquenten Abteilungsleiter gemausert. Ausgehend von verschiedenen psychologischen Persönlichkeitsmodellen lernen Sie, wie sich Persönlichkeiten ausformen und verändern, und wie Sie bei Ihren Mitarbeitern (und sich selbst) eine positive Persönlichkeitsentwicklung fördern können. Sie lernen, wie Sie mit widerpenstigen Mitarbeitern umgehen können und wie Sie schüchterne oder unterwürfige nach und nach in die Selbstverantwortung führen.



*Mehr Erfolg.
Mehr Gewinn.
Mehr Qualität.*

„Anke Precht ist Kopf und Seele unserer Resilienz-Initiative. Überzeugt hat sie mit ihrem klaren Resilienz-Begriff und mit starker Empathie. Sie trägt das Thema mit großem persönlichen Einsatz und versteht es wunderbar, die Menschen zu aktivieren. Bei Bedarf greift sie auf ihr breites Netzwerk zurück, stemmt einen Kick-off-Workshop mit 100 Teilnehmern oder bringt einen Experten für einen Vortrag zu uns.“



Bernd Schlüter
Geschäftsführer



 **ankeprecht**



Anke Precht

ist erfolgreiche Psychologin und Mentaltrainerin. Zu ihren Kunden gehören namhafte Unternehmen aus vielen Branchen.

Dipl.-Psych. Anke Precht

Steinstraße 28

77652 Offenburg

Tel. +49 781 1753

anke@ankeprecht.de

www.ankeprecht.de