



**TrendFuture**

Mitarbeiter für die Zukunft

# Resilienz und Achtsamkeit

---

Zentrale Fähigkeiten für das  
Management der Zukunft.

## **Resilienz und Achtsamkeit**

Die Fähigkeit, bedrohlichen Einflüssen flexibel und kraftvoll zu begegnen, wird in der Psychologie als Resilienz bezeichnet. Resilienz und Selbstwirksamkeit ist ein Lebenskonzept. Ob ein Glas halb voll oder halb leer ist, Sie sich auf die Lösung eines Problems konzentrieren oder sich lieber hineinsteigern oder einfach anpacken und sich etwas zutrauen, das lässt sich lernen.

Achtsamkeit ist dabei eine besondere Form von Aufmerksamkeit in Verbindung mit Gelassenheit.

Achtsamkeit ist bewusste Selbstsorge. Die Sorge um sich selbst beinhaltet die bewusste Gestaltung des eigenen Lebens und ermöglicht die Sorge um andere.

Achtsamkeit erhöht die Lebensqualität, sie steigert Authentizität und die natürliche Autorität im Führungshandeln. Sie ist Basis für einen gesundheitsförderlichen Führungsstil.

Resiliente Mitarbeitende scheinen die schwierigen Anforderungen durch immer komplexere Arbeitsbedingungen unter gleichzeitiger Flexibilisierung der Arbeit besser zu meistern.

Die Widerstandsfähigkeit des Einzelnen ist dabei nur ein Baustein einer resilienten Organisation. Die Verantwortung für die Bewältigung von Krisen im Organisationskontext kann nicht alleine auf das Individuum übertragen werden.

Dazu gehören auch die Gestaltung von resilienzfördernden Arbeitsbedingungen und achtsame Führungskräfte, die in der Lage sind, für eine gesunde Arbeitsumgebung und Zusammenarbeit zu sorgen.

Schwierige Situationen zu meistern und daraus gestärkt herauszugehen, ist für den Einzelnen eine wichtige Fähigkeit, um beruflich erfolgreich zu sein.

## Inhalte

- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Die sieben Säulen der Resilienz erfahren und erleben
- Die eigene Resilienzfähigkeit entdecken und stärken
- Resilienzfaktoren für Ihre Organisation und Einrichtung kennenlernen
- Ihre Organisation und Einrichtung auf tragfähige Stärken und Veränderungspotenziale ausleuchten

## Ziel und Nutzen

In diesem Seminar trainieren Sie Ihre persönlichen Resilienzkräfte, stärken Ihre eigene Arbeitsfähigkeit als Führungskraft und die Ihrer Einrichtung, gerade auch bei hohen Arbeitsbelastungen. Sie erarbeiten konkrete Umsetzungsschritte für sich selbst, für Ihre unmittelbare Arbeitsumgebung und für Ihre Organisation.

## Zielgruppe des Seminars

Führungskräfte, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten und Mitarbeitende mit besonderen Verantwortungsbereichen.

## Seminarleitung

**Günter Tomberg**, Dipl. Soz.Päd., 30 Jahre tätig bei der deutschen Caritas, zuletzt Vorstandsvorsitzender des Caritasverbandes Konstanz e.V., Honorarprofessor für Management der KH Freiburg, Dozent der FHS St. Gallen und HTWG Konstanz, Organisationsberater/ Trainer, Dipl. Systemischer Berater und Gesundheitscoach (ECA), eigene Praxis für Gesundheit und Resilienz in Konstanz ([www.gesundsein-am-see.de](http://www.gesundsein-am-see.de)).



## **Termin**

**25. bis 27. Februar 2019**

Katholisches Jugend- und Tagungshaus  
Antoniusstraße 3, 73249 Wernau

## **Teilnahmegebühr**

610 € zzgl. MwSt

## **Leistungen**

- Seminargebühren
- Unterkunft und Verpflegung
- Materialien

## **Anmeldung**

bis 31.12.2018 an:

Entwicklungszentrum Gut altwerden GmbH

Theodor-Heuss-Straße 82

71067 Sindelfingen

[schmid.ma@ez-gaw.de](mailto:schmid.ma@ez-gaw.de)

Telefon: 0175 18 62 411

## **Ihre Ansprechperson**

Manuela Schmid

## **Anmeldeformular und AGB unter**

[www.trendfuture.de](http://www.trendfuture.de)



Entwicklungszentrum

**Gut altwerden**