



**EBZ
Akademie**

Resilienz für Führungskräfte – die eigene Resilienz stärken und Mitar- beiterInnen resilient führen können

Führungsforum



**Travemünde
oder Garmisch-Partenkirchen**

**6. - 7. Juni 2024
1. - 2. Oktober 2024**

Resilienz für Führungskräfte – die eigene Resilienz stärken und MitarbeiterInnen resilient führen können

Die Zeiten haben sich für MitarbeiterInnen und Führungskräfte in der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft verändert. Wechselnde Krisen und zahlreiche neue Anforderungen sind an der Tagesordnung und erfordern neue Kompetenzen.

Um erfolgreich mit diesen Veränderungen und Krisen umzugehen, können Menschen ihre individuelle Resilienzfähigkeit stärken. So erhöhen Sie Ihre Flexibilität und stabilisieren die Handlungskompetenz. Für eine stabile Resilienz braucht es neue Denk- und Verhaltensmuster, die

präventiv ausgebildet und regelmäßig trainiert werden sollten. Unser Resilienztraining vereint die persönliche Entwicklung von Führungskräften mit den Handlungsfeldern für eine resiliente Mitarbeiterführung. Unser besonderer und exklusiver Vorteil im Hinblick auf andere Anbieter: Sie werden von zwei Trainerinnen begleitet: zum einen profitieren Sie von der medizinischen und psychosozialen Expertise einer Ärztin und zum anderen von dem langjährigen Wissen und der Erfahrung unserer Expertin für Führungskräfte trainings und Coachings.



Inhalte

Resilienzkonzepte

- Woher kommt der Begriff Resilienz?
- Wie hängen die Begriffe Resilienz, ganzheitliche Gesundheit (Salutogenese) und erfolgreiches Stressmanagement zusammen?
- Vorstellung verschiedener Resilienzkonzepte
- 5 Wege zur ganzheitlichen Gesundheit und 7 Säulen der Resilienz
- Medizinischer Hintergrund und Zusammenhänge
- Erkenntnisse aus der Schlafforschung

Die eigene Resilienz als Führungskraft stärken

- Selbsterkenntnis: Wie resilient sind Sie persönlich? Wo sind Ihre Kraft- und wo Ihre Lernfelder?
- Ihre persönlichen Erfolgsstrategien im Umgang mit Herausforderungen und Krisen
- Selbstfürsorge: Nachhaltiger Aufbau der eigenen Resilienz – Übungen und Methoden
- Tools für den Umgang mit akuten Stresssituationen
- Ihr individueller Ziel- und Maßnahmenplan

MitarbeiterInnen und Teams resilient führen

- Resilienzfaktoren einer Organisation
- Förderung der Mitarbeiterresilienz über Sinn, Beziehungen und weitere gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen
- Bedeutung der Führungskultur und der eigenen Haltung als Führungskraft
- Erkennen und Ansprechen von Stärken, Stressoren und möglichen Anzeichen für psychische Belastungen bei MitarbeiterInnen

Ihre Vorteile

In diesem Training

- erwarten Sie gleich zwei Trainerinnen - eine Führungskräfte-trainerin der Branche sowie eine Ärztin (Arbeitsmedizinerin), die sich beide seit Jahren intensiv mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen
- finden Sie sich in einer inspirierenden Umgebung wieder, die zum Reflektieren einlädt – Walk&Talk und ein achtsamer Spaziergang sind Elemente des Trainings
- erlernen Sie kurze, angeleitete Entspannungsübungen
- stärken Sie nachhaltig Ihre innere Widerstandskraft und fördern eine ganzheitliche Gesundheit
- erkennen Sie den Mehrwert von präventiven Maßnahmen
- erhalten Sie wertvolle Tools und Methoden für einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und Ihren Mitarbeiter:innen zur Schaffung von Rahmenbedingungen, in denen Mitarbeiter:innen gerne und wirkungsvoll arbeiten wollen
- schaffen Sie somit nicht zuletzt die wichtigste Grundlage für einen attraktiven Arbeitgeber



Zielgruppe

Führungskräfte der Wohn- und Immobilienwirtschaft



Referent:innen



Dr. Antje Kischk

- Fachärztin für Arbeitsmedizin und Allgemeinmedizin
- Psychotherapeutische Verfahren
- Zertifizierte Trainerin für Stressmanagement (Prof. Kaluza)
- Zertifizierte Ernährungsmedizinerin
- Gründerin SaluVia-Institut



Elke Nippold-Rothes

- Stellv. Leiterin EBZ-Akademie
- Systemischer Businesscoach und Führungskräfte-trainerin
- PSI-Kompetenzberaterin – Lizenz 360° (Impart/Uni Osnabrück)
- Zertifizierte Salutogene Kommunikatorin
- Professional of Positive Psychology cP of PP



Anmeldung & Information

Anmeldung

www.ebz-training.de

Angebotsnummer

SVA010760

SVA011835

Ansprechpartnerin



Luisa Küper

T + 49 234 94 47 - 575

F + 49 234 94 47 - 599

M akademie@e-b-z.de

Anmeldung im Bildungsfinder

Unter Eingabe der Angebotsnummer **SVA010760** und **SVA011835** auf www.ebz-training.de erhalten Sie weitere Informationen zu diesem Bildungsangebot und können sich hierfür anmelden. Der EBZ Bildungsfinder ermöglicht Ihnen eine zielgerichtete Suche nach:

- Themen
- Orten
- Branchen
- Veranstaltungsarten
- Zeiträumen

Kosten

1.390,00 € inkl. Workbook, Getränke, Lunch und Pausenverpflegung

Veranstaltungsorte und Termine

06. und 07.06.2024

SlowDown Travemünde GmbH & Co. KG
Priwallpromenade 20 · 23570 Travemünde

Tag 1: von 10:00 bis 17:30 Uhr

Tag 2: von 09:00 bis 16:00 Uhr

Sollten Sie eine Übernachtung im Veranstaltungshotel wünschen, hält das Hotel eine Option unter dem **Stichwort „EBZ“** für Sie bis zum **10.04.2024** bereit.

Konditionen: 174,00 €/ÜN inkl. Frühstück

Alternativ können Sie auch individuell Zimmer in einem anderen Hotel in der Nähe buchen.




SLOW DOWN
TRAVEMÜNDE

oder

01. und 02.10.2024

WERDENFELSEREI

Alleestraße 28 · 82467 Garmisch-Partenkirchen

Tag 1: von 10:00 bis 17:30 Uhr

Tag 2: von 09:00 bis 16:00 Uhr

Sollten Sie eine Übernachtung im Veranstaltungshotel wünschen, hält das Hotel eine Option unter dem **Stichwort „EBZ Akademie“** für Sie bis zum **01.08.2024** bereit.

Konditionen: 328,00 €/ÜN inkl. Frühstück

Alternativ können Sie auch individuell Zimmer in einem anderen Hotel in der Nähe buchen.




werdenfelserei
/ Am Berg der Berge /