

23

Re

**RESILIENZ-
TRAINING**

Resilienztraining

23

Re

RESILIENZ ALS STÄRKENDER FAKTOR IN DER MODERNEN ARBEITSWELT

Hohe Anforderungen (z.B. kurze Innovationszyklen, schnell wechselnde Technologien oder Zeitdruck) prägen die moderne Arbeitswelt. Hinzu kommen neue Formen der Arbeitsorganisation, etwa das agile Arbeiten. Um diese arbeitsbezogenen Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen ist Resilienz ein Schlüsselfaktor. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die dafür sorgt, dass wir Belastungen aushalten und uns an sie anpassen können. Wenn sich Beschäftigte, Teams und Führungskräfte mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen, kann die Organisation als Ganzes in vielerlei Hinsicht profitieren: Verringerung der Risiken im Bereich psychischer Belastung, verbesserte Teamarbeit sowie agilere Organisationen, die in der Lage sind, sich flexibel und wirkungsvoll an sich verändernde Rahmenbedingungen anzupassen. Im Training bekommen die Beteiligten neben wissenschaftlichen Grundlagen zu Resilienz auch konkrete Techniken an die Hand, mit denen sie ihre Resilienz steigern können.

ZIELGRUPPE

Führungsspitze

Mittlere Führungsebene

Führungsnachwuchs

Beschäftigte

INHALTE

- **Wissenschaftliche Hintergründe** zu Resilienz und Stress
- Reflexion des eigenen **Stressmanagements**
- Resilienzfördernde **Techniken**

ZIELBILD

- Die Beteiligten haben ihre **Stressmanagementkompetenz** verbessert.
- Sie kennen und verwenden **Strategien, mit denen sie ihre Resilienz stärken.**
- **Veränderungen und Stress** bringen die Beschäftigten nicht aus der Ruhe.
- Sie passen sich **flexibel an neue Bedingungen** an.

PODCAST FOLGE



In unserem Podcast *New Work Meets Science* beleuchtet Dr. Theresa Fehn mit ihrem Gast Prof. Dr. Roman Soucek die Wirkung von Resilienz in der Praxis.

Kontakt aufnehmen

hq@blackboxopen.com
+49 911 2153772-0
www.blackboxopen.com



Mehr Informationen auf unserer Website