



**Einladung zum Intensiv-Training:**

## **Resilienz für Führungskräfte**

Belastungen standhalten,  
Hürden mit Leichtigkeit nehmen

## Ein Personalwechsel, eine Neuorientierung des Managements, eine Umstellung des Systems

Solche mittlerweile alltäglich gewordenen Maßnahmen müssen Führungskräfte in Zeiten des Wandels immer wieder stemmen. Dabei verändert sich nicht nur das gesamte Umfeld, auch bei MitarbeiterInnen kann es schnell zu Unsicherheit oder sogar Existenzsorgen kommen. Je nach Anfälligkeit können es kleine Dinge oder große Veränderungen sein, die uns aus der Fassung bringen.

Umso mehr ist deswegen die innere Stärke der Führungskräfte gefragt, um ihre MitarbeiterInnen in Veränderungen klar zu führen, sie zu unterstützen und um selbst in solch kritischen Phasen stabil, leistungsstark, gesund und souverän zu bleiben.

### Genau für diese innere Stärke steht Resilienz

In schwierigen Situationen high performance zu zeigen und sich nach Krisen schnell zu erholen - resiliente Führungskräfte mit „Stehauf“-Qualitäten erreichen sowohl unternehmerische als auch individuelle Ziele leichter. Resilienz ist ihr „Bewältigungskapital“ bei Rückschlägen und Veränderungen, ihr Mittel für persönliche und unternehmerische Leadership. Resilienz können Sie trainieren, und Sie machen sich damit fit für Ihre aktuellen und zukünftigen Herausforderungen. Resilienz ist die berufliche Kernkompetenz der Zukunft.

*„Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“ (R.W. Emerson)*

Das Intensiv-Training mit Prof. Dr. Jutta Heller, Expertin für Veränderungskompetenz und Resilienz, bietet Ihnen konkrete Ansätze zur Förderung Ihrer Resilienz und zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Stärkung Ihres mentalen Immunsystems. Setzen Sie bereits vorbeugend auf Ihre „Stehauf“-Qualitäten, so dass Sie in herausfordernden Situationen leichter agieren.

### Inhalte

- Die 7 Resilienz-Schlüssel: Innere Stärke, um mit Druck und Belastungen besser umzugehen
- Reflexion Ihres „Bewältigungskapitals“ und Resilienz-Check
- Ampel-Modell als Frühwarnsystem
- Herausforderungen und kritische Wendepunkte meistern: Zwischen Kämpfen und Loslassen
- Stehauf-Kompetenzen systematisch trainieren und stärken
- Resilienz als neue dynamische Führungs-Qualität: Gestaltung einer resilienzfördernden Unternehmenskultur

## Ihr Nutzen

- Persönliche Standortbestimmung
- Systematische Identifizierung Ihrer Stärken
- Sensibilisierung für einen gelassenen Umgang mit Stress und Prävention von Burnout
- Förderung Ihres mentalen Immunsystems anhand der sieben Resilienz-Schlüssel
- Erweiterung Ihrer Stehauf-Kompetenz, um sich selbst und andere für zukünftige organisationale und persönliche Krisen zu wappnen
- Entwicklung individueller Ziele für Ihr kontinuierliches Resilienz-Training und Ihren Führungsalltag

## Zielgruppe

- Führungskräfte: Führen Sie sich und Ihr Team souverän durch Krisen
- ProjektleiterInnen: Begegnen Sie Veränderungen situationselastisch
- ManagerInnen: Balancieren Sie Ihre Belastungen mit Gelassenheit und Stärke

## Lernmethoden

Einsatz von Kurzpräsentationen, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten und Tests; Ressourcenstärkung durch Fokussierung auf positive Erfahrungen. Sympathisch und motivierend werden Sie mit einem fundierten Training gefördert, Ihre Resilienz zu entwickeln und zu stärken.

## Transferbegleitung

Um die Nachhaltigkeit Ihres Trainings zu unterstützen, ist eine 6monatige Transferbegleitung per eMail inklusive. Zusätzlich können Sie ein individuelles Transfer-Coaching vereinbaren.

## Ihre Investition

Die Teilnahmegebühr (siehe Homepage) umfasst Trainingsunterlagen, Kaffeepausen und Mittagessen.

## Termine, Anmeldung und Ort

Trainingstermine, weitere Details sowie die Anmeldung finden Sie unter [www.juttaheller.de/aktuelles/termin-resilienztraining](http://www.juttaheller.de/aktuelles/termin-resilienztraining)



## Ihre Trainerin

Prof. Dr. Jutta Heller ist Expertin für Resilienz. Sie begleitet Unternehmen und Führungskräfte bei der Umsetzung von Veränderungsmaßnahmen, führt Resilienztrainings durch und coacht Führungskräfte im Umgang mit Stress, Konflikten und Krisen.

Zusätzlich zu ihrer selbständigen Beratungstätigkeit ist sie Professorin für Training und Business Coaching in der wirtschaftspsychologischen Fakultät an der Hochschule für angewandtes Management Erding. Weitere Kompetenzen hat sich Prof. Heller als ausgebildete NLP-Lehrtrainerin, systemische Beraterin, Business Coach und zertifizierte Rednerin (German Speakers Association) erarbeitet.

## Empfehlungen zur Vorbereitung

- „Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte“, Orell Füssli Verlag
- „Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“, 5. Auflage; GU Verlag
- [www.juttaheller.de/resilienz-ABC](http://www.juttaheller.de/resilienz-ABC)



## Kontakt

Neuwerk 4  
90547 Stein  
[www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de)  
[www.resilienz-ausbildung.de](http://www.resilienz-ausbildung.de)  
[kontakt@juttaheller.de](mailto:kontakt@juttaheller.de)  
Tel. +49 (0)911 / 2786 177 0