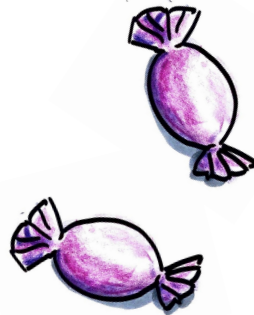
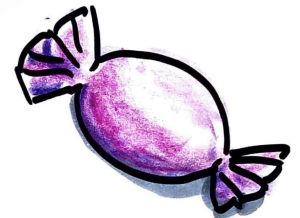


Jetzt:

Resilienz-Bonbons für Führungskräfte –
Impulse fürs ganze Team!



Informieren + motivieren!



Anita Hampel

Expertin für Stresskompetenz
Zertifizierter Coach
Dipl. Sozialarbeiterin

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



Gesund-Führen-Trainer/in

- ausgebildet nach dem „do care!“-Konzept von Dr. Anne Katrin Matyssek -



www.aha-coaching-duisburg.de

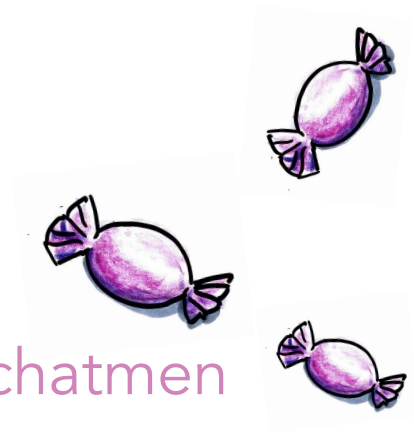


- Was sind Resilienz-Bonbons?
- Welche Erfahrungen gibt es bisher mit dem Konzept?
- Warum passen die Resilienz-Bonbons so gut zum Ansatz von do care!®?
- Zum Mitmachen: Ein Resilienz-Bonbon für Sie!



Was sind Resilienz-Bonbons für Führungskräfte?

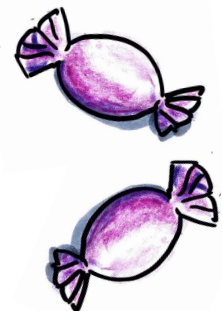
Resilienz-Bonbons sind wöchentlich stattfindende, kompakte live-online Impulse die Führungskräften zu mehr Gelassenheit und innere Balance verhelfen



Positiv Ausrichten - Innerlich Stärken - Durchatmen

Was sind Resilienz-Bonbons für Führungskräfte?

Resilienz-Bonbons sind regelmäßig stattfindende Self-Care Impulse, welche die persönliche Balance von Führungskräften in herausfordernden Zeiten unterstützen.



Positiv Ausrichten - Innerlich Stärken - Durchatmen

Was sind Resilienz-Bonbons für Führungskräfte?

Resilienz-Bonbons sind prall gefüllt
mit praktischen Übungen, anregendem
Austauschen mit anderen Führungskräften
Und mit Zeit zum Durchatmen bei kurzen
Entspannungsübungen.

Positiv Ausrichten - Innerlich Stärken - Durchatmen



Die Eckdaten:

- 8 x 60 Minuten
- Optimal: im wöchentlichen Abstand
- Immer Live-online
- Maximal 15 Teilnehmende
- Virtuelle Pinnwand zum Download von Handouts, mit ergänzenden Links, und zum Austausch von Tipps

Die bewährten **Werkzeuge des Stressmanagements** treffen dabei auf die **Erkenntnisse der Resilienz-Forschung** und der **Positiven Psychologie**.

Ein Minimum an wissenschaftlichem Hintergrund und vielen konkreten Anwendungsmöglichkeiten, Übungen sowie Gelegenheiten zum Austausch untereinander.



Aufbau eines Bonbons

- Ankommen - Achtsamkeits-Impuls
- Thematischer Input - Kurzreferat
- Kurze Übung
- Austausch in Kleingruppen
- Entspannungsübung



Schwerpunkte / Themen der acht Bonbons

positiver Tagesrückblick - Quart-A- Strategie für Umgang mit akutem Alltagsstress - Mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag -
Wie Mini-Pausen gelingen - Selbstfreundlichkeit stärken -
Hilfreiche Fragen + entlastende Gedanken

Themen und Inhalte orientieren sich an Vorkenntnissen und Belastungssituationen der teilnehmenden Führungskräfte



Warum Resilienz-Bonbons speziell für Führungskräfte?



Die Stressbelastung von Führungskräften ist durch die große Verantwortlichkeit, die Fülle an Aufgaben und Zuständigkeiten meist dauerhaft sehr hoch.



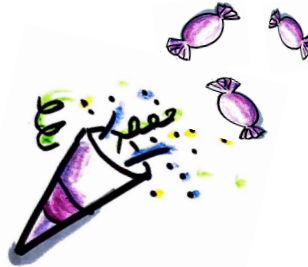
Führungskräfte benötigen für Themen wie „Umgang mit Belastungen“ und „Self-Care“ einen eigenen Raum.

„Nur wer gut für sich selbst sorgt,
kann (dauerhaft) gut für andere sorgen.“





Die Überraschung



„Meine Mitarbeiterinnen sind schon ganz gespannt, was ich heute wieder mitbringen werde“

O-Ton Teilnehmerin



Sinnvolle Impulse und alltagstaugliche Werkzeuge können und werden direkt 1:1 ans Team weiter gegeben.





Feedback

„Ich habe meine kleinen Bonbons in den beruflichen wie auch privaten Alltag integriert. Es tut gut die kleinen Helfer zu haben.“

Danke für das tolle Angebot. Es könnte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. In stressigen Zeiten ist es eine wohltuende Unterbrechung gewesen mit einem deutlichen Anstoß zur Selbstfürsorge.

„Ich konnte mir Bekanntes und Neues gut vereinen und es half mir in schwierigen und stressigen Situationen.“

„Sehr hilfreich“

„Viele kleine Dinge, die so eine große Wirkung entfalten können. Manches kannte ich schon, aber die Erinnerung daran tat richtig gut.“

„Für mich wären Folgetermine hilfreich, um sich nochmals auszutauschen, bis sich die Inhalte verfestigt haben.“

Warum passen die Resilienz-Bonbons so gut zum do care!® Ansatz?



- Eine Führungskraft, die sich wöchentlich Zeit für ein Resilienz-Bonbon nimmt, hat das Thema (psychische) Gesundheit - auch mit Blick auf ihre Mitarbeitenden - verstärkt im Blick
- Die Teilnehmenden lernen sich untereinander (besser) kennen und stärken so ihr Netzwerk mit anderen Führungskräften, die sich und andere gesund führen.
- „Self-Care“ benötigt, genau wie alle anderen Aspekte des „Gesund-führen-Baumes“, gerade in stressigen Zeiten immer wieder Erinnerungs-Impulse und Unterstützung.
- Das Unternehmen, die Behörde, der Verband zeigt mit diesem Angebot: Wir nehmen Gesund führen ernst!
Self-Care ist bei uns erwünscht, wird gern gesehen und gefördert!



Ich schenke mir eine Minute...



... für mehr Achtsamkeit

www.aha-coaching-duisburg.de

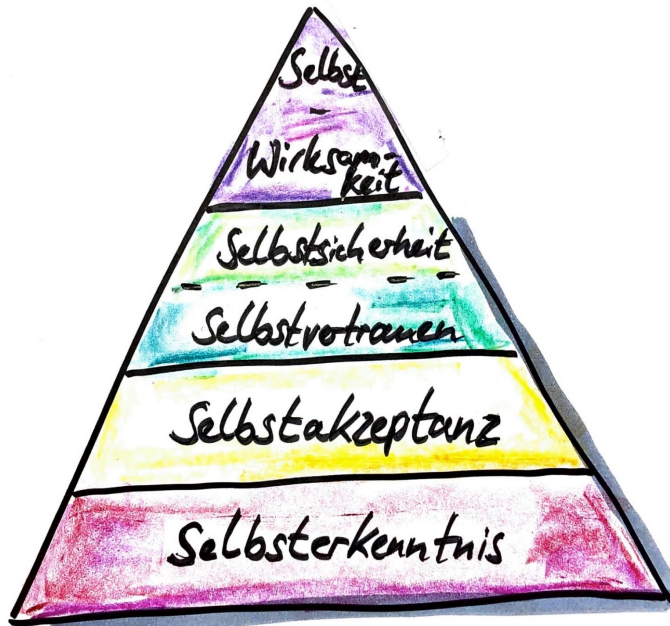


Mit Blick auf die vergangenen 24 Stunden: Wofür haben Sie sich ein Lob verdient?

Bitte schreiben Sie sich jetzt eine kleine Lobhudelei in unseren Chat!

Selbstwirksamkeit

„Ich kann etwas bewirken!“



nach:
Jan
Lemmer
C@guterPlan.de

Selbstwirksamkeit bedeutet, die innere Überzeugung zu haben, schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern zu können – und das aus eigener Kraft heraus.

Albert Bandura

Meine Stärken - Talente - Fähigkeiten

A

B

C

urry kochen (fantastisches!)

D

E

F

ünfe gerade sein lassen

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

rioritäten setzen

Q

R

S

T

U

V

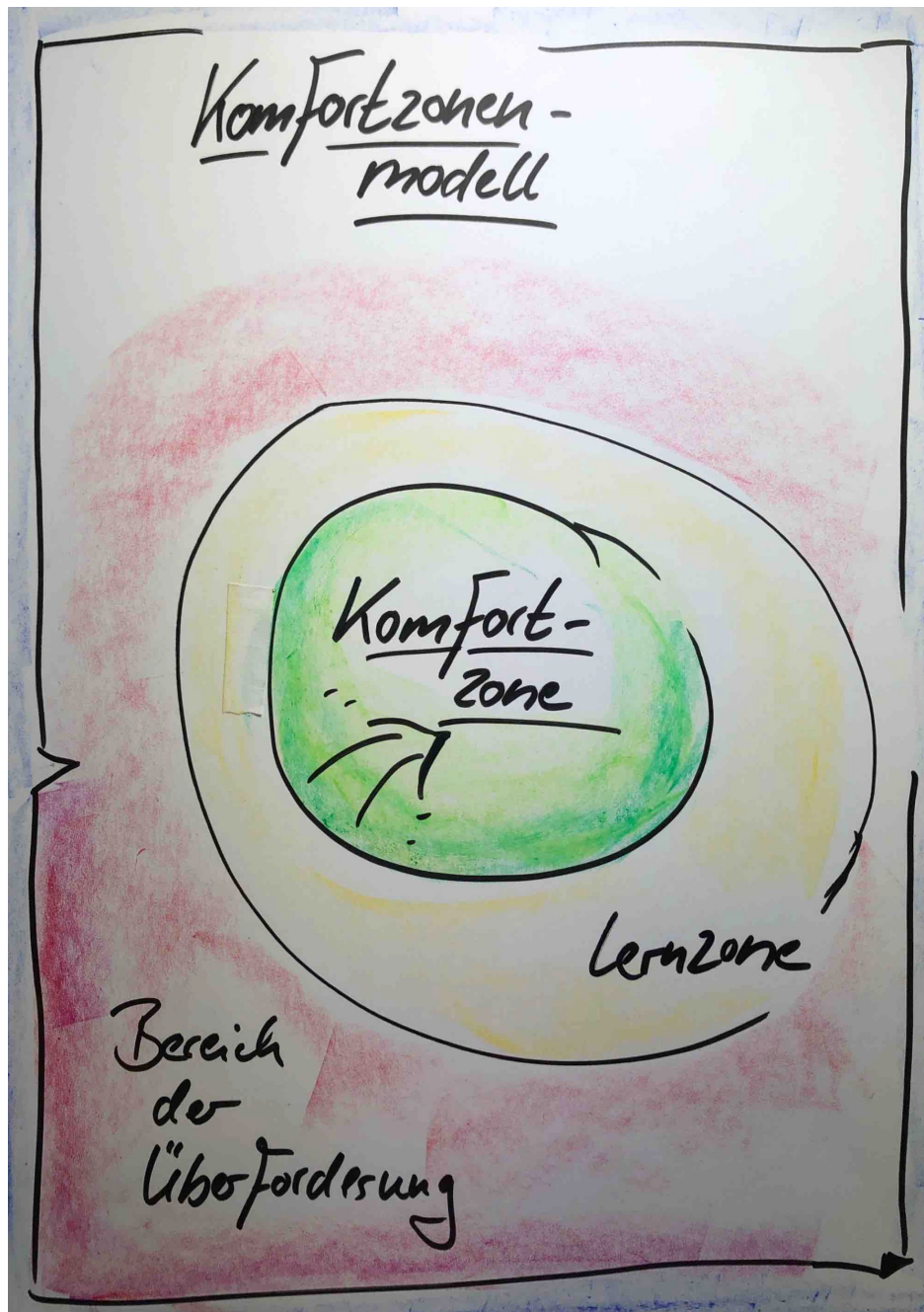
W

X

Y

Z





Meine Stärken - Talente - Fähigkeiten

A

B

C

urry kochen (fantastisches!)

D

E

F

ünfe gerade sein lassen

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

rioritäten setzen

Q

R

S

T

U

V

W

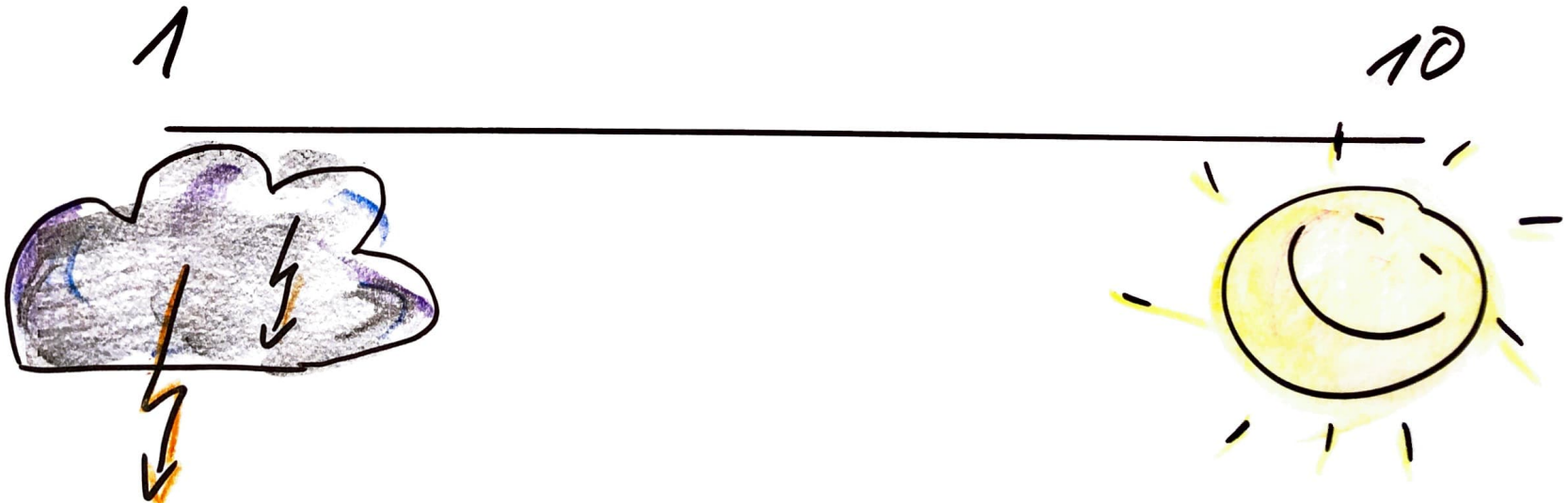
X

Y

Zuhören



Wie ist Ihre Stimmung
jetzt, in diesem Moment?





Mehr WWW im Alltag!

Fragen Sie sich mindestens zweimal täglich: „What went well?“ und geben Sie sich Zeit, sich diese Frage zu beantworten.

Mehr WWW in Ihrem Alltag stärkt Ihr Selbstwirksamkeitserleben ebenso wie Ihren positiven Blick auf sich selbst und Ihren Alltag.



Anita Hampel

- Gesund führen – sich und andere!
- Führungskraft Coaching – „Gesund führen“- Seminare durch individuelles Coaching verstärken
- Resilienz-Bonbons für Führungskräfte

www.aha-coaching-duisburg.de

