

Training

# RESILIENZTRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Stärken Sie mit diesem praxisnahen Resilienztraining Ihre eigene Widerstandskraft und die Resilienz und Selbstführung in Ihrem Team.



2 Tage



Format: Präsenz (Online a.A.)



Produktcode: RTF

## BESCHREIBUNG

In einer Zeit ständiger Veränderungen, Unsicherheiten und hoher Anforderungen stehen Führungskräfte unter immensem Druck. Stress, schnelle Entscheidungen und komplexe Herausforderungen gehören zum Alltag – doch wer nicht auf die eigene Widerstandskraft achtet, läuft Gefahr, auszubrennen oder sein Team nicht effektiv zu führen. Gleichzeitig wirkt sich fehlende Resilienz nicht nur auf die individuelle Leistungsfähigkeit aus, sondern auch auf die gesamte Organisation: Unflexible Strukturen, fehlende Anpassungsfähigkeit und eine Kultur der Unsicherheit können Unternehmen in Krisen destabilisieren.

Dieses Training hilft Ihnen, Ihre persönliche Resilienz gezielt zu stärken und gleichzeitig als Führungskraft eine widerstandsfähige Organisation mitzugestalten. Sie lernen, wie Sie mit Stress souverän umgehen, mentale Stärke entwickeln und mit dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell Ihre individuellen Schutz- und Risikofaktoren analysieren. Zudem erfahren Sie, welche Faktoren organisationale Resilienz beeinflussen und wie Sie als Führungskraft eine Kultur schaffen, in der Veränderungsfähigkeit und psychologische Sicherheit gefördert werden.

Durch praxisnahe Übungen, Reflexionen und konkrete Handlungsstrategien gewinnen Sie wertvolle Werkzeuge für Ihren Führungsalltag. Sie werden nicht nur belastbarer und entscheidungsfähiger in herausfordernden Situationen, sondern

auch in der Lage sein, Ihr Team und Ihr Unternehmen langfristig resilient aufzustellen – für mehr Stabilität, Wachstum und Erfolg in unsicheren Zeiten.

Wichtigste Lernziele dieses Trainings:

- Sie erkennen Ihre individuellen Stressoren und Schutzfaktoren und lernen, wie Sie mit Belastung souverän umgehen.
- Sie verstehen, wie Stress und Resilienz zusammenhängen und wie Sie sich gezielt widerstandsfähiger aufstellen.
- Sie schaffen eine Kultur, in der Mitarbeitende Herausforderungen meistern und sich weiterentwickeln können.
- Sie analysieren Verwundbarkeiten Ihres Unternehmens und setzen Hebel für mehr Anpassungsfähigkeit und Stabilität.
- Sie erhalten praxisnahe Methoden, um Krisen zu meistern, Veränderungen erfolgreich zu gestalten und langfristig handlungsfähig zu bleiben.

# ÜBERBLICK

## TAG 1: PERSÖNLICHE RESILIENZ ALS FÜHRUNGSKRAFT

Resiliente Führungskräfte bleiben auch in unsicheren Zeiten handlungsfähig. Sie wissen, wie sie mit Stress umgehen, sich an Veränderungen anpassen und gestärkt aus Herausforderungen hervorgehen. Anhand des Vulnerabilitäts-Stress-Modells reflektieren Sie Ihre individuellen Stressoren und Schutzfaktoren, um Ihre Widerstandskraft gezielt zu stärken.

Ihre eigene Resilienz wirkt sich direkt auf Ihr Team aus. Sie lernen, wie Sie eine psychologisch sichere Umgebung schaffen und Mitarbeitende in schwierigen Situationen unterstützen. Durch praxisnahe Übungen entwickeln Sie konkrete Strategien, um Resilienz im Führungsalltag wirksam zu nutzen.

## TAG 2: RESILIENTE FÜHRUNG & ORGANISATIONALE RESILIENZ

Resilienz endet nicht bei der eigenen Person – auch Teams und Organisationen müssen widerstandsfähig gegenüber Krisen und Veränderungen sein. Sie analysieren mit dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell, welche Faktoren die Resilienz Ihrer Teams bzw. Organisation beeinflussen, und erkennen, wie Führung als stabilisierender Faktor wirkt.

Sie lernen, wie Sie in unsicheren Zeiten agil und entscheidungsfähig bleiben, Veränderungsprozesse erfolgreich steuern und Ihr Team stärken. Mit praxisnahen Methoden entwickeln Sie Strategien, um organisationale Resilienz gezielt zu fördern und Ihr Unternehmen zukunftssicher aufzustellen.

# METHODEN & PHILOSOPHIE

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine erlernbare Fähigkeit – und genau darauf basiert unser Trainingsansatz. Wir setzen auf eine Kombination aus wissenschaftlich fundierten Methoden, praxisnahen Übungen und persönlicher Reflexion. Durch interaktive Workshops, Fallstudien und das Vulnerabilitäts-Stress-Modell erhalten Sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch direkt anwendbare Werkzeuge für Ihren Führungsalltag.

Unser Training folgt einem menschenzentrierten Ansatz: Resilienz entsteht in der Verbindung zwischen Selbstführung, Teamdynamik und organisationaler Widerstandskraft. Deshalb stehen Selbstreflexion, psychologische Sicherheit und praxisnahe Lösungsansätze im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Sie Resilienz in sich selbst, Ihrem Team und Ihrer Organisation nachhaltig verankern.

Das Training wurde von einem erfahrenen systemischen Coach und Gestalttherapeuten entwickelt, der Führungskräfte nicht nur mit bewährten Resilienz-Methoden unterstützt, sondern auch ein tiefes Verständnis für menschliche Verhaltensmuster und Veränderungsprozesse mitbringt. Mit einem ganzheitlichen Blick auf persönliche und organisationale Resilienz begleiten wir Sie dabei, langfristige Stabilität und Veränderungskompetenz zu entwickeln.



# INHALTE & ABLAUF

## Tag 1: Persönliche Resilienz als Führungskraft

- Einführung: Was bedeutet Resilienz für Führungskräfte? Unterschied zwischen persönlicher & organisationaler Resilienz
- Reflexion: Eigene Resilienz-Stärken und Herausforderungen
- Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell & persönliche Resilienz
- Impuls: Wie Stress, Vulnerabilität und Schutzfaktoren zusammenwirken
- Selbstreflexion: Was sind meine persönlichen Vulnerabilitäts- und Schutzfaktoren? Entwicklung individueller Schutzstrategien für belastende Führungssituationen
- Stressmuster erkennen & gezielt regulieren
- Neurobiologie von Stress & Resilienz: Warum reagieren wir unterschiedlich? Analyse eigener Stressauslöser anhand des Vulnerabilitäts-Stress-Modells
- Methoden: Achtsamkeit, mentale Stärke & Emotionsregulation im Führungsalltag
- Psychologische Sicherheit & Resilienz im Team fördern
- Methoden: Vertrauen stärken, Fehlertoleranz fördern, Entscheidungen unter Unsicherheit treffen. Reflexion eigener Führungssituationen & Austausch mit Peers
- Aufgabe: Führungssituationen reflektieren (eigene und Team)

## Tag 2: Resiliente Führung & Organisationale Resilienz

- Führung in Krisensituationen – Analyse realer Unternehmensfälle, eigene Herausforderungen reflektieren und Lösungsansätze entwickeln
- Organisationale Resilienz & das Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- Impuls: Wie kann das Modell auf Organisationen angewendet werden?
- Vulnerabilitäten (Marktveränderungen, Abhängigkeiten, Führungskultur), Stressoren (Disruptionen, Krisen, Innovationsdruck) und Schutzfaktoren (Agilität, Entscheidungsstrukturen, Lernkultur)
- Übung: Resilienz-Barrieren in der eigenen Organisation identifizieren
- Führung als Schlüssel zur organisationalen Resilienz - Wie können Führungskräfte Resilienz in ihrer Organisation stärken?
- Methoden: Adaptive Führung, agile Entscheidungsmechanismen in Krisen; Übung: Szenario-Training: Umgang mit Unsicherheit & schnelles Reagieren in Krisensituationen
- Individueller Aktionsplan & Commitments
- Reflexion: Was nehme ich mit?
- Individuelle Resilienz-Strategie für mich & meine Organisation, Peer Coaching: Gegenseitiges Feedback & Commitment für die Umsetzung

„Wir arbeiten mit triangility, weil ihr Customizing wirklich beherrscht!“

Henryk Schoder (VP People & Culture, X-FAB)

## ÜBER UNS

Die Welt braucht mehr als nur gutes Management: Sie braucht menschen-orientierte Innovation. Diversität und flexible Arbeitswelten. Mehr Dialog als Diskussion. Digitale und technologische Kompetenz. Verantwortung jenseits von Profit. Systemisches Denken und Agilität. Kulturbewusstsein. Die Kreativität aller.

## KONTAKT



[www.linkedin.com/company/triangility](https://www.linkedin.com/company/triangility)



[welcome@triangility.com](mailto:welcome@triangility.com)



Website contact form