skilltrainer.ch
Powered by KV Business School Zürich

Resilienz

Innere Stärke für (meine) smarte Entwicklung

Webcode	ZMAD
Kurstyp	SkillBox
Kategorie	Meta Skills  Meta Skills sind konzeptionelle Kompetenzen und Haltungen, die es ermöglichen, in der Gesellschaft und Arbeitswelt auch in Zukunft aktiv und gestaltend tätig zu sein und Veränderungen mitzuprägen. Kombiniert mit den benötigten fachlichen Voraussetzungen sind Meta Skills zentrale Kompetenzen, um Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Was Sie erwartet

Mit diesem Modul stärken Sie Ihre Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit und entwickeln dadurch Achtsamkeit, Offenheit, Selbstverantwortung und emotionale Stabilität im agilen Alltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Entscheidungssysteme synchronisieren, Ihre Willenskraft stärken und Ziele nachhaltig realisieren sowie Ihre Ressourcen entwickeln. Damit erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und Ihre Flexibilität und erschliessen Ihr Potenzial nachhaltig.

Sie erarbeiten und erleben einen strukturierten Methodenkoffer, der es Ihnen sofort erlaubt, eigenständig den Transfer in Ihren Alltag weiter zu ziehen.

Durch den Transfer erleben Sie mit zunehmender (selbständiger) Trainingsdauer, wie Sie in emotional belastenden und herausfordernden Situationen souveräner Handeln und mit Zuversicht sowie eigens erarbeiteter Haltung bei Widerstand robuster reagieren.

Vorbereitungsaufträge: Film und Selbstevaluation

16 Präsenzlektionen, 2 Tage mit einem Abstand von einer bis max. zwei Wochen

Beschreibung

Resilienz ist das "Zauberwort" der Stunde - also die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Menschen, die über diese zukunftsrelevante Kompetenz verfügen und sie trainieren, bleiben in (über-)fordernden, emotional belastenden Situationen handlungsfähig und flexibel. Es gelingt ihnen auf innere Ressourcen zuzugreifen und ihre Handlungsoptionen auszuschöpfen.

Dieses Training basiert auf einem auf Achtsamkeit aufbauendem Selbstmanagement, das die eigenen Ressourcen stärkt und bestehendes Potenzial erschliesst. Selbstverantwortung und Offenheit für Neues werden gefördert und durch eine selber erarbeitete Haltung gestützt.

In aktiven, humorvollen und handlungsorientierten Trainingssequenzen erleben Sie direkt die Wirkung aller Methoden und erfahren den Wert von sozialen Ressourcen durch die Gruppe. Grosses Gewicht wird auch auf den Transfer in den Alltag gelegt, so dass Sie in einem agilen Arbeitsumfeld robust und mit Zuversicht agieren und ihre Selbstwirksamkeit stärken können.

Inhalte in Kürze

- Eigene Ressourcen aktivieren & stärken für zielführendes Handeln unter Belastun
- Selbstwirksamkeit trainieren für ein zuversichtliches Anpacken von «challanges»
- Erarbeiten einer Haltung zur Stärkung intrinsischer Motivation & Zielbindung auch bei Widerstand
- Achtsam & wertschätzend erkennen, was man tatsächlich will sowie Zweifel & gemischte Gefühle produktiv nutzen

Teilnehmende	Dieses Modul ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die dem Wandel begegnen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln möchten. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.
Zusatzinformationen für Teilnehmende	Als vorbereitende Aufgabe werden Sie einen Film schauen und eine Selbstevaluation vornehmen. Sie werden für die Selbstevaluation ca. 10 Tage vor Beginn des Moduls ein Email mit einem Zugang zur Online-Evaluation erhalten. Diese ist bis eine Woche vor dem Seminar auszufüllen. Das Profil ist integrierter Bestandteil des Trainings, es und wird den Teilnehmenden während des Moduls ausgehändigt.
Dauer	2 Tage
Termin/e und Ort/e	• 15.06.2021/ 08:30 - 16:30 Uhr WKS KV Bildung Bern • 29.06.2021/ 08:30 - 16:30 Uhr WKS KV Bildung Bern
Preis	1350 CHF
Trainer/-in	Christian Löhrer Christian Löhrer hat als Psychologe, Laufbahncoach und Betriebsökonom Mensch und Organisation im Fokus. Praxis bringt er als Führungsperson und Projektleiter aus unterschiedlichen Unternehmen mit. Als ZRM®-Trainer, PSI-Kompetenzdiagnostiker und Coach von Einzelpersonen, Teams oder Organisationen setzt er seinen Schwerpunkt auf das erfolgreiche, wirkungsorientierte Meistern von Veränderungen. Sinnstiftend, Ressourcen stärkend und mit der nötigen Prise Humor. Unternehmen schätzen seine Erfahrung als ehemaliger Spitzenhandballer genauso wie sein Flair die richtigen Fragen zu stellen - hin zur nachhaltigen, «smarten» Entwicklung. Christian Löhrer ist zudem Familienvater von zwei schulpflichtigen Kindern, trainiert als Co-Handballtrainer die Mannschaft seiner Tochter und ist „Endlos-Lernender“ in Sachen Haltung-Kommunikation-Wirkung. Regelmässig gönnt er sich mit Familie und Freunden Auszeiten auf Wanderungen, beim Tennisspielen, geselligen Tischrunden bzw. kulturell-kulinarischen Reisen und Abenden. Verwurzelt im Appenzell-Ausserrhodischen sind ihm sprachlich unterschiedliche Facetten der Kommunikation genauso nahe wie der urbane Zeitgeist und moderne agile Formen von Kollaboration und deren Herausforderungen an die Kommunikation.
Bildungsberater/-in	Claudia Fröhlich +41 44 974 30 49 sihlpost@kv-business-school.ch