



ENTWICKLUNGS-PFAD

# RESILIENZ STÄRKEN – FÜHRUNGSKRAFT GEWINNEN



Mit Druck und hohen Anforderungen erfolgreich umgehen.

# AUF EINEN BLICK.

## FÜR WEN

Bestens geeignet ist der Entwicklungs-Pfad für Führungskräfte aller Level, die ihre Kompetenzen im Hinblick auf die gestiegenen Anforderungen weiterentwickeln möchten. Eine Bereitschaft zur persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen des Entwicklungs-Pfads ist Voraussetzung.

## ZIEL

Durch diesen Entwicklungs-Pfad gewinnen Sie anhand der sieben Wirkungsfelder eine neue und geschärfte Selbstwahrnehmung und erhalten Tools zur effektiven Selbststeuerung für herausfordernde Situationen.

## WORUM ES GEHT

Durch das Durchlaufen des Entwicklungs-Pfads anhand unseres Modells der Selbstführung<sup>®</sup> gewinnen Sie Erkenntnisse über sich selbst, Ihre Denk- und Verhaltensmuster sowie deren Wirkung. Sie entwickeln in jedem der sieben Wirkungsfelder des Modells für sich Klarheit und Kompetenz für Ihre erfolgreiche Selbstführung. Denn nur, wenn Sie sich selbst gut führen können, können Sie auch andere gut führen.

## ZEITINVEST

Circa 35 Stunden.

## DAUER

Die Laufzeit des Entwicklungs-Pfads beträgt 5 - 6 Monate.

## ENTHALTENE MODULE – BASISPAKET

- **Kick-off-Meeting** für alle Teilnehmenden (ca. 2 Stunden)
- **Zwei Workshops** zur Vertiefung der sieben Wirkungsfelder (je 1/2 Tag)
- **Lerninhalte** über unsere digitale Energie durch Entwicklung Lernplattform inkl. Lernvideos und Selbstreflexionsbögen (14-tägig)
- **Lernbuddies** für den kontinuierlichen Austausch
- **Persönliche Retrospektive im 1:1 Coaching** mit einem unserer erfahrenen Coaches (60 Minuten)
- **Abschluss-Workshop** für den Transfer des Gelernten (1/2 Tag)
- **Community Calls** zur Klärung offener Fragen, für kollegiale Beratung, Zwischenretrospektiven o. ä. (14-tägig)
- **Fortlaufende Begleitung** durch direkte Ansprechpartner\*innen aus dem Energie durch Entwicklung Team über unsere Lernplattform

# INHALTE DES ENTWICKLUNGS-PFADS.

## THEMEN:

- **Was ist Resilienz?**
- **Die sieben Wirkungsfelder der Resilienz**
- **Akzeptanz:** Definition, Stressreduktion, Distanz zu Emotionen erlangen, Circle of Influence, Akzeptanzmodell
- **Selbstwirksamkeit:** Definition, Raus aus der Opferrolle, Selbstverantwortung, Stärken und Kompetenzen erkennen
- **Positive Grundhaltung:** Definition, Abgrenzung zu Optimismus, Raus aus dem Katastrophendenken, die Macht der Gedanken, Denkfallen
- **Lösungsfokus:** Definition, Bewusstsein stärken, Handlungsoptionen erkennen und bewerten, Distanz zum Problem aufbauen, Perspektivwechsel
- **Innere Balance:** Definition, Energiefresser vs. Energiebringer, was stärkt mich?
- **Soziale Beziehungen:** Definition, Stakeholder Analyse, Kommunikation, Feedback
- **Zukunftsausrichtung:** Definition, Werte, Methoden wie Journaling, Vision Board, SMARTe Ziele, Selbstreflexion, Dankbarkeit

Eine gesteigerte Resilienz und gute Selbstführung führen zu einem größeren Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben, zu erhöhtem Wohlbefinden und zu mehr Erfüllung.

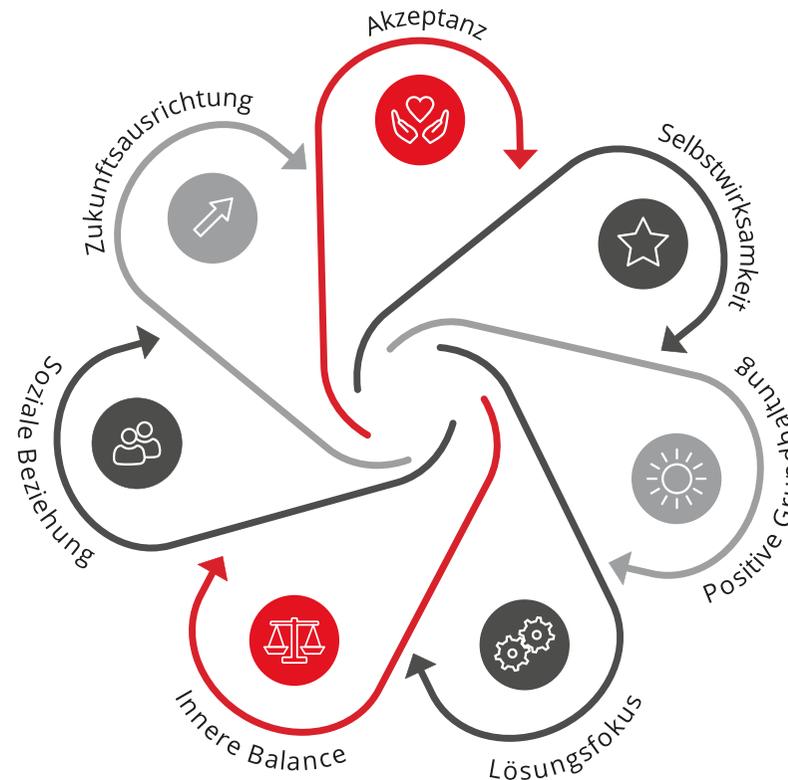
Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen, Ihre Stärken zu nutzen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen haben uns dazu veranlasst, ein eigenes Energie-durch-Entwicklungs-Modell der Selbstführung® zu entwickeln:

In jedem der sieben Wirkungsfelder des Modells sollten Führungskräfte für sich Klarheit und Kompetenz entwickeln. Dafür ist es wichtig,

Erkenntnisse über sich selbst, die eigenen Denk- und Verhaltensmuster sowie deren Wirkung zu gewinnen. Denn nur, wer sich selbst gut führen kann, kann auch andere gut führen.

Bereiten Sie sich bereits heute gezielt auf morgen vor. Der **Entwicklungs-Pfad Resilienz stärken – Führungskraft gewinnen** ist hierfür Ihre nachhaltige, effiziente und effektive Begleitung.



# UNSER KONZEPT - FÜR IHREN ERFOLG.

Der **Entwicklungs-Pfad Resilienz stärken – Führungskraft gewinnen** besteht aus vier sorgfältig für Sie zusammengestellten und intensiv praxiserprobten Bausteinen:

## 1 Sieben Kapitel

Im Abstand von jeweils zwei Wochen wird Ihnen pro Wirkungsfeld ein neuer Bereich auf unserer Lernplattform frei geschaltet.

- In kurzen Lernvideos wird Ihnen das jeweilige Wirkungsfeld erklärt und hilfreiche Tipps vermittelt, die Sie sofort umsetzen können.
- Ergänzend erhalten Sie in jedem Kapitel einen Selbstreflexionsbogen, über den Sie wichtige Erkenntnisse über das eigene Verhalten und Verbesserungsimpulse erhalten.

## 2 Vertiefungs-Workshops

In zwei 1/2-tägigen Online-Workshops werden die bisherigen Inhalte und Erkenntnisse besprochen und weitere Fragen geklärt. Der Fokus liegt hier auf der Umsetzung und dem Transfer des in den Kapiteln erlernten Wissens in die Praxis zur Stärkung der eigenen Resilienz im Führungsalltag.

## 3 Persönliches Coaching

Ein individuelles und persönliches 1:1 Coaching mit einem unserer erfahrenen Coaches dient dem Evaluieren des Erlernen und der Reflexion persönlicher Fragestellungen.

## 4 Abschluss-Workshop

Zum Abschluss wird das bisher Erlernete auf das eigene Team angewendet: Wie kann eine starke Führungskraft die Resilienz im Team fördern und so zu starken Teams beitragen?

## Warum brauchen wir mehr Resilienz im Führungsalltag?

Die Anforderungen an Führungskräfte sind rasant gestiegen. Realität ist, dass sie täglich mit sehr komplexen Anforderungen, hohem Druck und Krisensituationen umgehen müssen.

Führungskräfte sind kognitiv in Stresssituationen nur selten in der Lage, Lösungen zu entwickeln und geben häufig den Druck ungefiltert an die Mitarbeitenden weiter. Das hat zur Folge, dass der Druck auf das Gesamtteam bzw. die Organisation steigt und wie ein Dominoeffekt für Energie- und Motivationsverlust, schwache Performance bis hin zu hohen Krankenständen und Fluktuation sorgt.

Um diesen Herausforderungen erfolgreich entgegenzuwirken und sich selbst als Führungskraft zu stärken, ist eine starke Resilienz notwendig.

Gemeint ist damit eine der wichtigsten Kernkompetenzen der Zukunft: Die Fähigkeit, sich selbst immer wieder in einen handlungsfähigen Zustand zu führen und dadurch das eigene Team bzw. die Organisation erfolgreich durch schwierige Zeiten zu steuern.



# Resiliente Führungskräfte sind starke Führungskräfte.

**Bewältigung von Herausforderungen:** Resilienz und gute Selbstführung ermöglichen es Ihnen, Herausforderungen und Rückschläge besser zu bewältigen. Sie entwickeln die Fähigkeit, sich schnell an Veränderungen anzupassen und aus Schwierigkeiten gestärkt hervorzugehen. Sie können mit Stress umgehen, Lösungen finden und sich schneller erholen.

**Verbesserte emotionale Widerstandsfähigkeit:** Eine gesteigerte Resilienz und Selbstführung unterstützen Sie dabei, Ihre emotionalen Reaktionen besser zu regulieren. Sie werden widerstandsfähiger gegenüber negativen Emotionen wie Angst, Frustration und Enttäuschung. Dies ermöglicht es Ihnen, ein positiveres und stabileres emotionales Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

**Effektivere Entscheidungsfindung:** Selbstführung hilft Ihnen, Ihre Werte, Ziele und Prioritäten klar zu definieren. Dadurch können Sie fundierte und reflektierte Entscheidungen treffen, die zu Ihren langfristigen Zielen passen. Sie sind in der Lage, besser zu planen und Ihre Ressourcen effizienter zu nutzen.

**Erhöhte Selbstwirksamkeit:** Resilienz und Selbstführung stärken Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sie entwickeln den Glauben daran, dass Sie Herausforderungen bewältigen und Ziele erreichen können. Dadurch sind Sie motivierter, Ihre Ziele zu verfolgen und sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen.

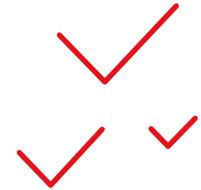
**Bessere Beziehungen:** Durch eine gesteigerte Resilienz und Selbstführung können Sie auch Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern. Sie können leichter Ihre eigenen Bedürfnisse kommunizieren, Grenzen setzen und gesunde Beziehungen aufbauen. Gleichzeitig können Sie empathischer und unterstützender gegenüber anderen sein.

# DAS BASISPAKET.

## Resilienz schafft Handlungsfähigkeit.

Für die erfolgreiche Entwicklung Ihrer Führungskräfte haben wir auf Basis unserer langjährigen Erfahrung ein Basispaket geschnürt, das vielfältige Aspekte von Führung und Selbstführung wirkungsvoll verbindet. Davon profitieren Führende und Geführte dank der inhaltlich und methodisch ganzheitlichen Vorgehensweise.

- ✓ **Planungs-Workshop** (2-3 Stunden) zur Konzeption und Koordination des Ablaufs bei Inhouse-Durchführung.
- ✓ Ausführlicher **Kick-Off** und Intro-Kommunikation an alle Führungskräfte via E-Mail.
- ✓ **14-tägige Lerninhalte** über unsere digitale Energie durch Entwicklung Lernplattform. Für jedes der sieben Wirkungsfelder der Resilienz werden Lerninhalte zum Selbststudium veröffentlicht.
- ✓ **1/2-tägiger Online-Workshop** zur Vertiefung der ersten vier Wirkungsfelder der Resilienz inkl. Wiederholung, neuem Input und Übungen.
- ✓ **1/2-tägiger Online-Workshop** zur Vertiefung der letzten drei Wirkungsfelder der Resilienz inkl. Wiederholung, neuem Input und Übungen.
- ✓ **Persönliche Retrospektive** im 1:1 Coaching (60 Minuten) mit einem unserer erfahrenen Coaches.
- ✓ **1/2-tägiger Online-Workshop** zum Abschluss und Transfer auf das eigene Team: Wie kann eine starke Führungskraft die Resilienz im Team fördern und so zu starken Teams beitragen?
- ✓ **Community Calls** (14-tägig) zur Klärung offener Fragen, für kollegiale Beratung, Zwischenretrospektiven o. ä.
- ✓ **Fortlaufende Begleitung** durch direkte Ansprechpartner\*innen aus dem Energie durch Entwicklung Team über unsere Lernplattform.
- ✓ **Regelmäßige Status-Calls** zum Monitoring des Entwicklungspfads (max. 3 Calls à 60 Minuten).



# Das macht den Entwicklungs-Pfad Resilienz wirkungsvoll.

Durch diesen Entwicklungs-Pfad gewinnen Sie anhand der sieben Wirkungsfelder eine neue Selbstwahrnehmung und erhalten Tools zur

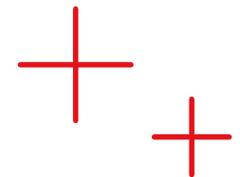
effektiven Selbststeuerung für kommende herausfordernde Situationen. Dies bildet die Basis für eine authentische und erfolgreiche Selbstführung.

## Optionale Erweiterung für noch mehr Erfolg:

+ Mit dem **Executive FiRE Index 3.0 Resilienz Test** erhalten Sie eine tiefgehende Analyse Ihrer Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung und daraus abgeleitet wertvolle Handlungsempfehlungen zur Verbesserung Ihrer Selbstführungskompetenz.

+ Ein **individueller Coaching-Prozess** verbessert nachhaltig die eigene Resilienz und die persönliche Weiterentwicklung.

Die erfahrenen Coaches von Energie durch Entwicklung arbeiten nach einem ganzheitlichen-systemischen Coaching Verständnis und so können Verhaltensmuster und Wechselwirkungen erkannt werden, die dazu beitragen können, dass das eigene „System“ besser funktioniert.





Wenn Sie Fragen zum Entwicklungs-Pfad haben, melden Sie sich gerne bei uns.

**Ihre Ansprechpartnerin ist:**

Victoria Beckers

E-Mail: [beckers@energie-durch-entwicklung.com](mailto:beckers@energie-durch-entwicklung.com)

Telefon: +49 172 9069280

**Energie durch Entwicklung GmbH**

Hufeisen 13 | D-41352 Korschenbroich

+49 (0)2161 93 72 820 | [info@energie-durch-entwicklung.com](mailto:info@energie-durch-entwicklung.com) | [www.energie-durch-entwicklung.com](http://www.energie-durch-entwicklung.com)

Zur  
Terminbuchung:

