

# Resilienz für Führungskräfte

Mitarbeiterführung und Teamentwicklung im Spannungsfeld  
zwischen Agilität und Stabilität

Max.  
8 Teilnehmer

[www.exbase.de/re](http://www.exbase.de/re)

Die neue Arbeitswelt ist unsicher, mehrdeutig und komplex. Mehr denn je benötigen Unternehmen krisenstarke und anpassungsfähige Führungskräfte und Mitarbeiter.

## Themen der Veranstaltung

- Organisationale und persönliche Resilienzförderung
- Führung in der Arbeitswelt 4.0
- Wie psychologische Grundbedürfnisse uns beeinflussen
- Schlüsselkompetenzen für eine resiliente Führungskultur
- Strategien, um Stress oder Burnout entgegenzuwirken
- Echtzeitlernen: Improvisationsvermögen als Grundkompetenz

## Ihre Referenten



**Gabriele Amann**  
Geschäftsführerin  
ResilienzForum Berlin



**Frank Alkenbrecher**  
General Manager Germany  
Zambon GmbH

Der Kurs  
zum Buch:



## Termine

29. und 30. November 2018, Düsseldorf

23. und 24. Mai 2019, Düsseldorf

## SEMINARBESCHREIBUNG

Das Erfolgsmodell der Resilienz besteht in der Weiterentwicklung der persönlichen Stärken und Potenziale. Die Voraussetzung dafür ist eine zeitgemäße Arbeitskultur, in der sich Mitarbeitende sicher fühlen und in einem unterstützenden Netzwerk gut verwurzelt wissen.

Im Seminar lernen Sie bewährte Methoden zur persönlichen und organisationalen Resilienzförderung. Es erwartet Sie ein Leadership-Lab mit Raum für Experimente, Selbstreflexion, Diskussion und Echtzeitlernen.

## AGENDA

### TAG 1

09.00

#### Die Konzepte Resilienz und resiliente Führung

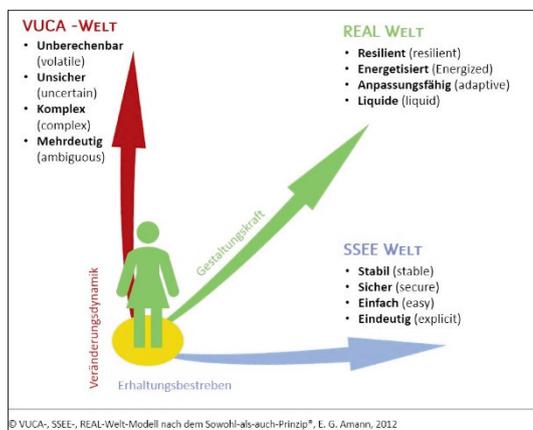
- Resilienz als Wirtschaftsfaktor
- Auswirkungen mangelnder Resilienz
- Die Ebenen der persönlichen & organisationalen Resilienzförderung

10.30 Kaffeepause

10.45

#### Vom Überleben in der VUCA-World

- Vom Bambus-Prinzip® lernen – Stark durch Flexibilität und Anpassung
- 8 Schlüsselkompetenzen der resilienten Führung im Spannungsfeld zwischen Agilität (VUCA-Welt) und Stabilität (SSEE-Welt)
- Bewältigungsstrategien für Krisen



12.15 Gemeinsames Mittagessen

13.30

#### Das neue Führungsverständnis der Sicherheit

- Sich selbst und die eigene Führungskompetenz verstehen
- Mitarbeiter in eine neue, agilere Arbeitswelt begleiten
- Selbstorganisation und Selbstverantwortung stärken
- Soziale Sicherheit als Produktivfaktor in der Teamarbeit
- Fehler, Störungen und Denkroutinen aufspüren

#### Neuro-, Leadership- und Resilienzforschung

- Neuroleadership und zeitgemäße Wege der Mitarbeitermotivation
- Aktuelle Erkenntnisse aus der Resilienz- und Embodimentforschung
- Neurophysiologie und das System des sozialen Engagements

15.00 Kaffeepause

15.15

#### Einblicke in die Praxis und Austausch mit Frank Alkenbrecher

- Das Comeback unseres Improvisationstalentes – Lässt sich das Unbekannte managen?
- Die 5 Achtsamkeitskriterien im Umgang mit Krisen (Weick & Sutcliffe)
- Die zentrale Bedeutung von Wertschätzung in der resilienten Führung

17.00 Ende des ersten Seminartages

## TAG 2

09.00

#### Das Persönlichkeitsmodell von SIZE Prozess®

- Die persönliche Rolle und Aufgabe als Führungskraft
- Wie psychologische Grundbedürfnisse unsere Arbeitsweise, unsere Kommunikations- und unser Stress-Muster beeinflussen
- Individuelle Talente, Begabungen, Arbeitsweisen und Bedürfnisse von Mitarbeitern erkennen und fördern

10.30 Kaffeepause

10.45

#### Die eigene Energie-Balance erhalten und optimieren

- Eigene Motivationsfaktoren erkennen und nutzen
- Bewährte Methoden zur Effizienzsteigerung bei der täglichen Arbeit
- Reflexion eigener Strategien und Diskussion von Optimierungspotenzialen

12.15 Gemeinsames Mittagessen

13.30

#### Der Resilienz-Zirkel (Prävention)

Zu viel Druck und Stress können zu Unzufriedenheit und geringerer Arbeitsleistung bis hin zum Burnout führen. Mit dem Resilienz-Zirkel kann man diesen Entwicklungen gezielt entgegenwirken.

- Das Konzept des Resilienz-Zirkels
- Stress, Burnout & Co frühzeitig erkennen
- Den Resilienz-Zirkel als Tool in der Team- und Personalentwicklung einsetzen

#### Grenzen der Resilienzförderung

15.00 Kaffeepause

15.15

#### Praxisbeispiele aus dem Teilnehmerkreis

Mithilfe der im Seminar vermittelten Konzepte zur persönlichen und organisationalen Resilienzförderung entwickeln Sie in der Gruppe konkrete Umsetzungsstrategien.

17.00 Ende des Seminars

## IHRE REFERENTEN



**Ella Gabriele Amann** ist Geschäftsführerin des „ResilienzForums Berlin“ und zählt zu den Pionieren in der Resilienzberatung und -weiterbildung. Sie ist Entwicklerin des integrativen Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®, des Applied Imagination Frameworks und Mitentwicklerin des SIZE Prozess Resilienz-Kompetenz-Profiles. Bekannt ist Gabriele Amann auch als Autorin von mehreren Fachbüchern zum Thema Resilienz.



**Frank Alkenbrecher** hat über 20 Jahre Vertriebs- und Marketingerfahrung in der pharmazeutischen Industrie. Als ehemaliger Geschäftsführer und Business Unit Leiter mit Abteilungen von über 70 Mitarbeitern kennt er die Herausforderungen, mit denen global orientierte Unternehmen zu kämpfen haben. Frank Alkenbrecher ist ein Experte für die Umsetzung resilienter Führung in der Praxis und Mitautor des Buches „Resilienz: Mit Sicherheit stark durch die Krise“.

**Frank Alkenbrecher wird an Tag 1 zum Mittagessen zum Seminar dazustoßen und am Nachmittag gemeinsam mit Ella Amann referieren.**

## FEEDBACK ZU SEMINAREN MIT ELLA AMANN

„Begeistert hat mich, wie energiereich, dynamisch, lebendig und authentisch [...] die Inhalte vermittelt wurden. Das ganzheitliche, disziplinübergreifende, breite und tiefe Wissen ist faszinierend. [...] meine Erwartungen an dieses Seminar wurden übertroffen.“

*Peter Christian Hirning*

„Ella Amann lebt das Thema Resilienz und vermittelt es mit hoher Kompetenz und Freude. Sie schafft ein konstruktives positives Lern- und Experimentierklima.“

*Angelika Clemenz*

„Ganz wertvoll! Sehr bereichernd und lebensnah.“

*Barbara Moser-Natter*



## SEMINARUNTERLAGEN

Alle Teilnehmenden erhalten vor Ort eine schriftliche Seminarunterlage und Gabriele Amanns und Frank Alkenbrechers Buch »Resilienz. Mit Sicherheit stark durch die Krise«.



„Wir kommen als Improvisationstalente, Change-Experten und Krisenmanager auf die Welt. Wir sind von Hause aus resilient und besitzen eine natürliche Widerstandskraft gegenüber Krisen und Belastungen. Die Frage ist, wie können wir für uns und unsere Mitarbeiter eine zeitgemäße Arbeitskultur schaffen, in denen sich das volle Potential unserer Mitarbeiter optimal entfalten kann?“

## ARBEITSWEISE

Die im Seminar vermittelten Inhalte werden mit Praxisbeispielen vertieft und inspirieren dazu, eigene Meinungen und Erfahrungen mit einzubringen. Dabei schöpfen unsere Referenten aus 20 Jahren Trainings- und Führungserfahrung.

## WER SOLLTE TEILNEHMEN?

Angesprochen sind Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte, die den Erfolgs- und Wirtschaftsfaktor Resilienz für sich und ihr Unternehmen nutzen wollen.

**Bei Interesse an einem internen Resilienz-Training richten Sie Ihre Anfrage bitte an [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de).**

Ja, hiermit melde ich mich für folgenden Termin an:

29. und 30. November 2018, Düsseldorf  
 23. und 24. Mai 2019, Düsseldorf

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Person und Termin **EUR 1.650,00** zzgl. MwSt.

Zur Eröffnung unseres neuen Bereichs „Communications“ erhalten Sie bei Anmeldung bis zum 30. September 2018 einen **Rabatt in Höhe von 15 Prozent**. Weitere Rabatte werden nicht gewährt.

## 1. PERSON

Anrede, Titel

---

Name, Vorname

---

Position, Abteilung

---

E-Mail

---

Firma

---

Straße, Nr.

---

Postfach

---

PLZ, Ort

---

Land

---

## 2. PERSON

Anrede, Titel

---

Name, Vorname

---

Position, Abteilung

---

E-Mail

---

## RECHNUNGSDetails

Bestellreferenz

---

MwSt.-Nr.

---

Firma

---

Abteilung

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Datum, Unterschrift

---

## ANMELDUNG

Web [www.exbase.de/re](http://www.exbase.de/re)  
Telefon +49 (0)7531 922 82 33  
E-Mail [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de)  
Post Exbase  
Hindenburgstraße 2  
78467 Konstanz  
Deutschland

## VERANSTALTUNGSORTE

Die Veranstaltungen finden in gehobenem Ambiente im Hotel statt. Weitere Details senden wir Ihnen rechtzeitig vor den jeweiligen Terminen per E-Mail.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

**Geltungsbereich**  
Diese Teilnahmebedingungen regeln das Vertragsverhältnis zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer. Der Teilnehmer erkennt mit seiner Anmeldung diese Teilnahmebedingungen an. Abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen des Teilnehmers haben keine Gültigkeit.

**Teilnahmegebühr**  
Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme für eine Person. Sie versteht sich inklusive schriftlicher Unterlagen, Mittagessen und Tagungsgetränken zzgl. MwSt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Diese ist direkt nach Erhalt, in jedem Fall vor Eintritt in die Veranstaltung, fällig.

**Anmeldung**  
Die Anmeldung kann schriftlich via Internet, E-Mail, Fax oder per Post oder mündlich per Telefon erfolgen. Sie ist, vorbehaltlich gesetzlicher Widerrufsrechte, verbindlich. Jede Anmeldung erlangt erst durch schriftliche Bestätigung seitens des Veranstalters Gültigkeit. Die Veranstaltungsteilnahme setzt die vollständige Bezahlung der Teilnahmegebühr voraus.

**Urheberrecht**  
Alle im Rahmen der Veranstaltungen ausgegebenen Unterlagen sowie anderweitig erworbene Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und anderweitige Nutzung sind schriftlich durch den Veranstalter zu genehmigen.

**Rücktritt des Teilnehmers**  
Sollte der Teilnehmer an der Teilnahme verhindert sein, so ist er berechtigt jederzeit ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Darüber hinaus ist eine vollständige Stornierung bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenlos möglich. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

**Programmänderungen und Absagen**  
Der Veranstalter behält sich vor, Änderungen am Inhalt des Programms sowie Ersatz und Weglassen der angekündigten Referenten vorzunehmen, wenn der Gesamtcharakter der Veranstaltung gewahrt bleibt. Muss eine Veranstaltung aus wichtigem Grund oder aufgrund höherer Gewalt (kriegerische Auseinandersetzungen, Unruhen, terroristische Bedrohungen, Naturkatastrophen, politische Beschränkungen, erhebliche Beeinflussung des Transportwesens usw.) abgesagt oder verschoben werden, so wird der Veranstalter die zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer umgehend schriftlich oder mündlich benachrichtigen. Bereits eingegangene Zahlungen werden für eine zukünftige Veranstaltung gutgeschrieben oder bei einer Terminverschiebung auf den neuen Termin ausgestellt. Kosten seitens des Teilnehmers, die mit der Absage einer Veranstaltung verbunden sind (z. B. Reise- und Übernachtungskosten), werden nicht erstattet.

**Haftung**  
Alle Veranstaltungen werden sorgfältig recherchiert, aufbereitet und durchgeführt. Sollte es dennoch zu Schadensfällen kommen, so übernimmt der Veranstalter keine Haftung für die Vollständigkeit und inhaltliche Richtigkeit in Bezug auf die Vortragsinhalte und die ausgegebenen Unterlagen.

**Datenschutz**  
Überlassene persönliche Daten behandelt der Veranstalter in Übereinstimmung mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Sie werden zum Zwecke der Leistungserbringung elektronisch gespeichert. Einblick und Löschung der gespeicherten Daten kann jederzeit gefordert werden. Anfragen bitte per E-Mail an: [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de).