

Webinar

Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

KURZBESCHREIBUNG

In einer Arbeitswelt voller Dynamik, Unsicherheit und steigender Anforderungen wird Resilienz zur Schlüsselkompetenz. Ziel dieses Seminars ist es, Führungskräfte gezielt darin zu stärken, auch unter Druck klar zu bleiben, souverän zu handeln und mit Zuversicht voranzugehen. Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für ihre eigenen Ressourcen und lernen, diese bewusst für mehr Stabilität, Energie und Wirksamkeit einzusetzen.

Besonders wirkungsvoll: Die „Lernreise Resilienz“ kombiniert ein interaktives 3-stündiges Online-Seminar mit einer anschließenden Reihe von 3 kompakten Online-Impulsen à 30 Minuten (im Abstand von ca. 4 Wochen). So entsteht eine nachhaltige Lernreise, die Selbstreflexion, wirksame Selbstführung und Entwicklung optimal miteinander verzahnt: Für echte Veränderung statt kurzfristiger Selbstmotivation.

IHR NUTZEN

- Sie gewinnen mehr innere Ruhe und Klarheit im Alltag
- Sie stärken ihre mentale Widerstandskraft und Stresskompetenz
- Sie erhöhen ihre persönliche Wirksamkeit und Entscheidungsstärke
- Sie fördern aktiv eine resiliente Team- und Führungskultur

SCHWERPUNKT

Der Fokus liegt auf der praxisorientierten Vermittlung von Resilienz-Kompetenzen und deren nachhaltiger Integration in den Arbeitsalltag.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte aus allen Bereichen

THEMEN

- Was Resilienz ist. Was Resilienz nicht ist. (Resilienz vs. Resistenz)
- Psychologische Schlüsselkompetenzen für beruflichen Erfolg
- Das kognitive Dreieck
- Hauptkomponenten der Resilienz
- Zentrale Wirkfaktoren von Resilienz

VORAUSSETZUNGEN

Führungskräfte aus allen Bereichen

Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- Was Resilienz ist. Was Resilienz nicht ist. (Resilienz vs. Resistenz)

1. Impuls – Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 30 Minuten Impuls zum Thema: Das Innere Führungsteam

2. Impuls – Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 30 Minuten Impuls zum Thema: Transaktionsanalyse

3. Impuls – Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 30 Minuten Impuls zum Thema: Das Wertequadrat

Termindetails

TERMIN

TERMINE

Beginn: 08.04.2027

3 Stunden + 3 x 0,5 Stunden

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Anja Schäfer
E-Mail: a.schaefer@ard-zdf-
medienakademie.de
Telefon: +49 511 123598-541

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

48 171

Beginn: 08.04.2027

Preis: 320,- € p.P.

Modul 1: Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 08.04.2027 (09:00 Uhr) bis 08.04.2027 (12:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 3 Stunden
- Trainer*innen: Ute Lehmann

Modul 2: 1. Impuls – Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 29.04.2027 (09:30 Uhr) bis 29.04.2027 (10:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Lehmann

Modul 3: 2. Impuls – Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 13.05.2027 (09:30 Uhr) bis 13.05.2027 (10:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Lehmann

Modul 4: 3. Impuls – Lernreise kompakt: Resilienz für Führungskräfte

- 03.06.2027 (09:30 Uhr) bis 03.06.2027 (10:00 Uhr)
- **Webinar** | Online
- Dauer: 0,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Lehmann