

## Resilienz für Führungskräfte

### Kurzbeschreibung:

Die aktuellen Anforderungen und Realitäten im Alltag von Führungskräften stellen viele Menschen auf eine harte Probe. Sie führen zunehmend an persönliche Grenzen und Machbarkeiten. Die Gesundheit leidet, das Privatleben kommt zu kurz, genussvolle Momente werden selten, Phasen der Entspannung reichen oft nicht mehr aus für Selbstregulierung und innere Balance. Mit Resilienz führen heißt ein starkes Selbst entwickeln und andere stark machen. Es heißt Sinn stiften in Zeiten von Krisen und Veränderungen und Gesundheit als hohes Gut schätzen und schützen. Der Workshop richtet sich besonders an Führungskräfte.

### Impulsgeber:

**Hugo Körbächer**  
**Ines Polzin**

### Workshopinhalte:

Das Resilienz-Konzept nach Gruhl/Korbacher

- Entwicklung einer selbstverantwortlichen und kongruenten Führungshaltung
- Integriertes Gesundheitsverständnis und Balance in der Lebensführung
- Selbstregulierung und Stressbewältigung steuern
- Selbstverantwortung als Kernkompetenz

### Ort:

BUPNET GmbH  
Am Leinekanal 4  
37073 Göttingen

### Datum, Zeit:

**Mittwoch, 01. März 2017**  
von 9.00-16.30 Uhr  
plus 2 Vertiefungseinheiten im Betrieb

### Kosten:

90,00 € (Teilförderung durch den europäischen Sozialfond)

### Anmeldung:

**Bupnet (Anhang)**



## Das Forum

Der schnelllebige Wandel in der Arbeitswelt ist für Unternehmen und Beschäftigte zunehmend spürbar und führt immer häufiger zu gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen.

Das „Resilienz-Forum Südniedersachsen“ unterstützt kleine und mittelständische Unternehmen bei der Implementierung einer wirkungsvollen Personal- und Gesundheitspolitik. Auf Wunsch werden Betriebe aus Niedersachsen bei der Etablierung einer neuen Resilienzkultur begleitet und in die Lage versetzt, sich selbst zu verändern und nach neuen Modellen hin auszurichten.

Das zweijährige Vorhaben wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds finanziert und von der BUPNET GmbH als Projektträger gesteuert.

Wir freuen uns auf interessierte Unternehmen, Fach- und Führungskräfte, Betriebsräte, Multiplikatoren/innen sowie auf potentielle Kooperationspartner/innen.

Gestalten Sie Zukunft heute!

## Ihr Ansprechpartner

**Michael Jürgens**  
Projektleitung  
Tel.: 0551 54707-43  
E-Mail: [mjuergens@bupnet.de](mailto:mjuergens@bupnet.de)

## Veranstalter:

**BUPNET**

Bildung und Projekt Netzwerk GmbH

## Sekretariat:

Beate Schindler  
Telefon: 0551-54707-0  
Fax: 0551-54707-17  
E-Mail: [info@bupnet.de](mailto:info@bupnet.de)

Am Leinekanal 4  
37073 Göttingen

Die BUPNET GmbH ist sowohl ISO- als auch AZAV-zertifiziert.



## Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION

**TOPAS**  
TOP Arbeitgeber  
Südniedersachsen



## RESILIENZ-FORUM SÜDNIEDERSACHSEN

Workshop  
am 01.03.2017  
in Göttingen

## Resilienz in der Führung



[www.resilienzforum.net](http://www.resilienzforum.net)

## Resilienz in drei Schritten

Die aktuellen Anforderungen und Realitäten im Alltag von Führungskräften stellen viele Menschen auf eine harte Probe. Sie führen zunehmend an persönliche Grenzen und Machbarkeiten. Die Gesundheit leidet, das Privatleben kommt zu kurz, genussvolle Momente werden selten, Phasen der Entspannung reichen oft nicht mehr aus für Selbstregulierung und innere Balance. Mit Resilienz führen heißt ein starkes Selbst entwickeln und andere stark machen. Es heißt Sinn stiften in Zeiten von Krisen und Veränderungen und Gesundheit als hohes Gut schätzen und schützen. Der Workshop richtet sich besonders an Führungskräfte.

## Organisation

Der Workshop umfasst 12 Stunden, bestehend aus einem Tag Präsenz und zwei Vertiefungseinheiten im Betrieb.

- **Modul 1**  
Workshop (7 Std.)
- **Modul 2**  
Praxistransfer/Selbstcheck (3 Std.)
- **Modul 3**  
Reflexion und Beratung vor Ort (2 Std.)

Die im Workshop gefundenen Handlungsansätze sollen auf Ihre Praxisfähigkeit im Betrieb überprüft und entsprechend weiterentwickelt werden (Modul 2 und 3). Dazu steht Ihnen Frau Polzin nach terminlicher Absprache zur Verfügung.

## Workshop-Inhalte

- Das Resilienz-Konzept nach Gruhl/Körbächer
- Entwicklung einer selbstverantwortlichen und kongruenten Führungshaltung
- Integriertes Gesundheitsverständnis und Balance in der Lebensführung
- Selbstregulierung und Stressbewältigung steuern
- Selbstverantwortung als Kernkompetenz fördern

## Ihre Impulsgeber



Hugo Körbächer



Ines Polzin

## Termin

- **Mittwoch, der 01.03.2017**  
von 9.00-16.30 Uhr

## Veranstaltungsort

BUPNET GmbH  
Am Leinekanal 4  
37073 Göttingen

## Kosten

Die Gebühr beträgt **90,00 EUR** inkl. einer Verpflegungspauschale. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Teilnahmebestätigung und Rechnungsstellung. Sollten Sie verhindert sein, können Sie selbstverständlich eine Vertretung benennen oder bis zum 28.02.2017 kostenlos stornieren.

## Anmeldung

formlos per Telefon oder Mail an

**Michael Jürgens**  
Tel.: 0551 54707-43  
E-Mail: [mjuergens@bupnet.de](mailto:mjuergens@bupnet.de)

Ich kläre für Sie und Ihren Betrieb alle förderrechtlichen Angelegenheiten.