

# Resilienztraining für Führungskräfte

## 08.30 – 09.00 Uhr

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

## Vormittag

### Resilienz: Theorie und Grundhaltung

- Definition Resilienz und Resilienzmodell
- Grundhaltung & Charakterstärken

## Kaffee- und Kommunikationspause

Arbeit mit dem Stärkenrad

## 12.00 – 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

## Nachmittag

### Persönlicher Prozess: Erarbeitung Haltungsziel

- Theoretische Grundlagen ZRM©
- Persönlicher Mottozielprozess

## Kaffee- und Kommunikationspause

Persönlicher Prozess: Erarbeitung Haltungsziel

### Abschluss

- Seminarabschluss, Evaluation und Verabschiedung

## 16.30 Uhr

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.