

2-tägiges Seminar 2026

## Resilienz Training für Führungskräfte

Ihre persönliche Widerstandskraft als Basis erfolgreicher Führung

### **Lernen Sie mit Belastungsfaktoren widerstandsfähig umzugehen!**

Ob es uns gefällt oder nicht, die Anforderungen im Berufsleben werden nicht weniger. Was uns bleibt, ist zu lernen, mit der steigenden Dynamik und Komplexität gut zureitzukommen.

Als Führungskraft wollen Sie sich durch kräftezehrende Situationen nicht aufreiben lassen, sondern diesen mit innerer Stärke und Selbstbestimmtheit begegnen? Stärken Sie in diesem Training Ihre Resilienz!

<b>Wo?</b>	Präsenz: Institut für Training, Coaching, Supervision, Freiburg i.Br Live-Online-Training: Zoom
<b>Teilnahme- gebühr</b>	2600 € Seminargebühr Präsenz zzgl. 65 € Tagungspauschale pro Tag (MwSt. befreit). Tagungspauschale enthält: Seminarunterlagen, Pausensnacks, Obst, warme/heiße Getränke.

### **Seminarinhalte**

Was ist Resilienz; Die 7 Säulen der Resilienz; Stressintelligenz – der innere Stopp; Kollegiale Fallberatung; Antreiber/Erlauber; Aktivität und Achtsamkeit; Energiequellen

### **Zielgruppe**

Für Führungskräfte aus jedem Bereich und jeder Hierarchieebene.

### **Ihr Nutzen**

In diesem Training erhalten Sie Werkzeuge, um sich selbst achtsam wahrzunehmen und Herausforderungen gelassener zu begegnen. Sie erarbeiten, was Resilienz für Führungskräfte in der Praxis bedeutet. Sie erfahren, wie Sie die ständigen Veränderungen souverän meistern, trotz hoher Belastungen physisch und mental gesund bleiben und sich von Rückschlägen schnell erholen.

### **Maximale Teilnehmerzahl**

8 Personen, um ein individuelles und effektives Training zu ermöglichen!

### **Seminarort und Ambiente**

Präsenz: Unsere modern ausgestatteten Seminarräume gewährleisten Ihnen ein angenehmes Wohlfühl-Ambiente und eine positive Lernatmosphäre.

### **Seminarleiter und Trainer**

Dieses Resilienz-Training wird von Herrn Dr. Fabian Wilmers durchgeführt. Er ist seit zwei Jahrzehnten auf Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Stress- und Selbstmanagement spezialisiert. Seit vielen Jahren ist er Führungskräfetrainer und Führungskräfte-Coach.

### **Fokus des Trainings**

Der Fokus unserer Trainings liegt auf einer überdurchschnittlich praxisorientierten und didaktisch optimierten Qualifizierung von Fach- und Führungskräften.

### **Hausinterne Durchführung**

Dieses Seminar können Sie auch als hausinterne Veranstaltung buchen.