

Resilienztraining für Führungskräfte

✓ Stark im Führungsalltag ✓ Druck und Belastungen standhalten

100% Praxis.
Sofort umsetzbar.

Ihr Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft:

- Wie Sie mit Resilienz Ihre Führungskompetenz positiv beeinflussen
- Mit welchen Ressourcen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gezielt steigern
- So entwickeln Sie Stärke aus Krisen und Rückschlägen
- Vom professionellen Selbstmanagement zur effektiven Führung
- Wie Sie Ihre mentale Agilität in der VUKA-Welt trainieren
- So meistern Sie Herausforderungen außerhalb der Komfortzone

Ihr Experte für Resilienz:



Thomas Plingen
Leadership Choices
GmbH

Special

- ✓ Persönlichkeitstest mit individueller und vertraulicher Auswertung der eigenen Widerstandskraft

Begeisterte Teilnehmerstimmen

- ◆ „Inspirierend. Praktische Tipps für den Alltag. Wichtiges Thema insbesondere für Führungskräfte.“
- ◆ „Spannende Darstellung von Theorie und Praxis. Tolle Hilfestellung auf dem Weg zu einer verbesserten Resilienz.“
- ◆ „Wichtige Selbstreflexion. Definitiv wertvoll und in der heutigen Zeit unverzichtbar.“

Ihr exklusiver Termin:
4. und 5. Februar 2019 in Köln

Hoher Lernerfolg durch
begrenzte Teilnehmerzahl!

30 Jahre

MANAGEMENT CIRCLE®
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! Ihre Telefon-Hotline: + 49 6196 4722-700

So werden Sie souveräner im Umgang mit schwierigen Situationen

Ihr Trainer:

Thomas Plingen, Partner, **Leadership Choices GmbH**, Wiesbaden

Herzlich willkommen

- Begrüßung durch den Seminarleiter und kurze Vorstellungsrunde
- Abstimmung der Seminarinhalte mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer

Was ist Resilienz und warum ist sie für Führungskräfte heute so relevant?

- Merkmale kultivierter Resilienz
- Inwieweit ist diese Fähigkeit erlernbar?
- Was macht Selbstführung so wichtig?

Sie erhalten einen Überblick über die Faktoren zur Steigerung und Aufrechterhaltung persönlicher Leistungs- und Widerstandsfähigkeit.

Einführung in das Modell „Acht Sphären der Resilienz“

- Vorstellung der einzelnen Ebenen
- Erarbeiten eines Resilienz-Aktionsplans

Sie lernen das innovative und ganzheitliche FiRE-Modell kennen und gewinnen in einer Übung wichtige Erkenntnisse über Sektoren Ihrer Persönlichkeit.

Die Ebene „Persönlichkeit“

- Was macht Persönlichkeit aus?
- Erkenntnisse für Ihre Schutz- und Risikofaktoren
- Warum ist dies insbesondere für Führungspersönlichkeiten relevant?

Ihre Persönlichkeit spielt eine wichtige Rolle hinsichtlich der Leistungs- und Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag.

In einer Übung erfahren Sie bewährte Konzepte zum Umgang mit Drucksituationen und erarbeiten sich Möglichkeiten zu Ihrer Stärkung.

Die Ebene „Biographie“

- Wie unsere Erfahrungen und Geschichte bestimmen, wer wir sind
- Die Rolle von Glaubenssätzen und hinderlichen Überzeugungen
- Wie sich Ihre dysfunktionalen Verhaltensmuster erkennen und optimieren lassen

Sie trainieren, Ihre alten Überzeugungen in neue, leistungsfähigere Botschaften umzuwandeln.

Die Ebene „Haltung“

- Warum die innere Haltung so wichtig für die innere Widerstandsfähigkeit ist
- Mit welcher Haltung gehen Sie mit Krisen um?
- Wie sich die innere Haltung beeinflussen lässt

Sie machen Erfahrungen mit Methoden und Haltungen, durch deren Hilfe Sie auch in schwierigen Situationen in die Rolle des Gestalters wechseln können.

Zusammenfassung der Ergebnisse des ersten Seminartages und Gelegenheit zur Diskussion, anschließendes Get-together

Get-together

Ausklang des ersten Seminartages in informeller Runde. Management Circle lädt Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit dem Seminarleiter und den Teilnehmern.

So gelingt Ihnen durch Führungskraft der wirtschaftliche Erfolg

Ihr Trainer:
Thomas Plingen

Es geht weiter

- Begrüßung durch den Trainer
- Überleitung zu den Inhalten des zweiten Seminartages

Die Ebene „Ressourcen“ / „Energie-Management“

- Wie sich der eigene Energielevel beeinflussen lässt
- Überblick verschiedener Arten von Ressourcen
- Was sind Ihre „Non Negotiables“?

Machen Sie sich geeignete Strategien und Techniken bewusst, um Ihre Gedanken aktiv zu steuern und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Die Ebene „Hirn-Körper-Achse“

- Warum der Körper so wichtig für den Geist ist?
- Was ist dran an „Bio-Feedback“, „Herzraten-Variabilität“ und „Quantifiable Self“?
- Wie lässt sich nachweislich die Leistungsfähigkeit auf gesunde Art verbessern?

Beeinflussen Sie gezielt Ihre Widerstandsfähigkeit im Einklang mit den Signalen Ihres Körpers.

Die Ebene „Authentische Beziehungen“

- Warum vertrauensvolle Beziehungen uns buchstäblich tragen?
- Was wir über die neurologischen Grundbedürfnisse unserer Mitmenschen wissen sollten
- Wer ist Ihr „innerer Aufsichtsrat“?

Reflektieren Sie „tragende“ Beziehungen in Ihrem Führungsalltag.

Die Ebene „Sinn“

- Was ist Ihnen wirklich wichtig?
- Was macht Ihr Leben aus und wie hilft Ihnen der Sinn als Anker im Tagesgeschäft?
- Wie stellen Sie sicher, dass Ihr berufliches und privates Leben wert- und sinnvoll ist?

Erfahren Sie, welche Aspekte Ihres Lebens Sie mit Sinn und Zufriedenheit erfüllen. So stellen Sie sicher, dass diese nicht zu kurz kommen.

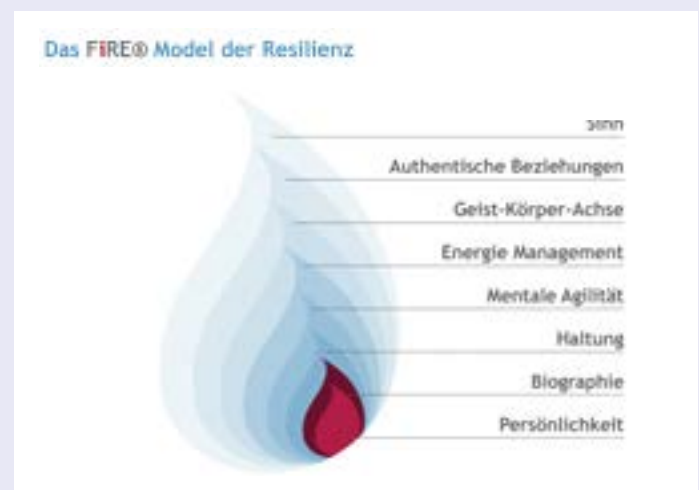
Die Ebene der „mentalen Agilität“

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen unserer mentalen Agilität und unserer Fähigkeit mit der VUKA-Welt positiv umzugehen?
- Wie lässt sich dieser „Muskel“ trainieren?
- Was ist der Unterschied zwischen Komfort-, Learning- und Panikzone?

Wagen Sie sich mutig an neue Herausforderungen heran und lernen Sie, wie diese unsere Leistungs- und Widerstandskraft stärken.

Zusammenfassung der Seminarergebnisse und
Abschlussdiskussion

Seminarzeiten			
Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee ab 8.45 Uhr			
	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	ca. 17.45 Uhr
2. Seminartag	9.00 Uhr	12.45 Uhr	ca. 17.45 Uhr
Am Vor- und Nachmittag sind an beiden Seminartagen Kaffee- und Tee-pausen in Absprache mit dem Referenten und den Teilnehmern vorgesehen.			



Zum Seminarinhalt

Kommt Ihnen dieser Führungsalltag bekannt vor?

- ein übervoller Terminkalender mit Meetings
- steigender Druck aus der Geschäftsführung
- hohe Verantwortung für das Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Eine neue und wichtige Kernkompetenz von Führungskräften ist Widerstandsfähigkeit gegenüber Druck, Komplexität und Unsicherheit. Resilienz ist die Fähigkeit mit Leistungsdruck, Veränderungen und Krisen konstruktiv umzugehen, handlungsfähig zu bleiben und schlussendlich sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Trainieren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihren Führungsalltag souverän und leistungsfähig meistern.

In diesem Seminar lernen Sie,

- wie Ihre **Persönlichkeit** und **Erfahrungen** Sie bei **negativen Erlebnissen schützen**.
- mit welchen **Mechanismen** Sie Ihre **Widerstandsfähigkeit** gezielt **stärken**.
- wie Sie **persönlichen Ressourcen** zur Stärkung Ihrer inneren Kraft **einsetzen**.
- wie Sie mit Ihrer **Arbeitskraft achtsamer umgehen**.
- den eigenen **Führungsstil** zu **reflektieren** und Ihre **Führungsrolle neu** zu betrachten.

Zur Methodik

Durch **Impulsvorträge**, **Arbeit in Kleingruppen** und **Eigenreflexion** erlernen Sie Techniken und Tools, die Sie sofort in Ihrem beruflichen Alltag anwenden können. Sie erfahren, wie Sie sich selbst besser führen und so auch in der Führung Ihrer Teams effektiver werden.

Sie erhalten ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung den Persönlichkeitstest „**Executive FiRE Index**“ zur Vorbereitung auf das Seminar. Die Auswertung erfolgt individuell und vertraulich.

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

U. Schmidt



Katharina Schmidt

Projektmanagerin

Tel.: +49 6196 4722-621

katharina.schmidt@managementcircle.de



Thomas Plingen

ist Partner bei **Leadership Choices** in Wiesbaden und konzentriert seine Arbeit als Coach für Unternehmer und Executives leidenschaftlich auf den Kraftschluss

zwischen Unternehmensleitung und Senior Management Team. Nach über 20 Jahren in hohen Führungspositionen in Industrie und Maschinenbau unter anderem als CEO und Geschäftsführer, weiß er aus eigener Erfahrung, wie es sich auf dem Sitz gegenüber anfühlt. Seine Kunden schätzen sein offenes klares Feedback und erleben ihn als strategisch denkenden Sparringspartner.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Das Seminar ist **besonders praxisorientiert** und arbeitet mit **Fallbeispielen** aus Ihrem Führungsalltag.
- Die vorgestellten Methoden lassen sich **leicht einüben** und in die **Praxis umsetzen**.
- In der **intensiven Seminaratmosphäre** lernen Sie **konzentriert** und **effizient**.
- Der Trainer geht **individuell** auf Ihre persönlichen **Fragen** und **Anliegen** ein.

Bitte beachten Sie auch unser Seminar

Die neue Rolle der internen Kommunikation

18. und 19. März 2019 in **Frankfurt/M.**

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Eberhard Bergmann**,
Tel.: +49 6196 4722-800, Fax: +49 6196 4722-888,
E-Mail: kundenservice@managementcircle.de

AUCH ALS INHOUSE TRAINING

So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!
Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch firmeninterne Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis!

Ich berate Sie gerne und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an.



Mandy Zunic

Tel.: +49 6196 4722-635

E-Mail: mandy.zunic@managementcircle.de

www.managementcircle.de/inhouse



Resilienztraining für Führungskräfte

■ Wer sollte teilnehmen?

Dieses Seminar richtet sich an **Führungskräfte, Leiter und leitende Mitarbeiter** sowie **Mitarbeiter mit besonderer Verantwortung aus allen Branchen**, die ihre Widerstandskraft und mentale Stärke ausbauen und die Prinzipien der Resilienz auch auf den eigenen Führungsstil anwenden möchten.

■ Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

- Sie trainieren **Strategien**, mit denen Sie **widerstandsfähiger** werden.
- Sie erfahren, wie Sie aus **Krisen** und **Rückschlägen** wertvolle **Stärke** gewinnen.
- Sie lernen, wie Sie **Leistungsfähigkeit** unter **Druck** und **Belastungen** erhalten und steigern.

■ Termin und Veranstaltungsort

4. und 5. Februar 2019 in **Köln**

02-86623

Dorint An der Messe Köln
Deutz-Mülheimer-Straße 22-24
50679 Köln
Tel.: +49 221 80190-111
Fax: +49 221 80190-190
E-Mail: reservierung.koeln-messe@dorint.com

Für unsere Seminarteilnehmer steht im Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung:	www.managementcircle.de/02-86623
PDF zum Ausdrucken:	www.managementcircle.de/form
E-Mail:	anmeldung@managementcircle.de
Telefonisch:	+49 6196 4722-700
per Post:	Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts. (Germany)

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 1.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an datenschutz@managementcircle.de oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, an die oben genannte Adresse. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.managementcircle.de/datenschutz.

■ Über Management Circle

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 3000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter www.managementcircle.de



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.
Infos unter: www.managementcircle.de/bahn