



## Resilienz-Programm für Führungskräfte

*Unser Resilienz-Programm basiert auf Erkenntnissen der Neurologie, der Verhaltenspsychologie, der Arbeitsmedizin sowie der angewandten Sportpsychologie mit SpitzensportlerInnen und Teams. Seine mentale und körperliche Fitness zu trainieren und die eigene Resilienz während 6 bis 9 Monaten gezielt zu stärken, ist das Ziel dieses Programms. Es unterstützt Teams und Kaderleute – insbesondere auf B- und C-Level – in der Führung der eigenen Person und Mitarbeitenden. Resilienz ist die Fähigkeit mit Veränderungen lösungsorientiert umzugehen, sowie Herausforderungen und Rückschläge achtsam zu meistern. Damit Führungskräfte den steigenden Anforderungen im Beruf noch besser gewachsen sind. Und sich selbst als auch Ihrer Organisation entscheidende Wettbewerbsvorteile verschaffen.*

### Module

#### A. Kick Off

Wir evaluieren mit einem On-/ Offline-Fragebogen den Resilienz-Grad Ihrer Führungskräfte und entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein auf die Bedürfnisse Ihrer Organisation/der Führungskräfte abgestimmtes Programm.

#### B. Ziel- und praxisorientiertes Training

Die Teilnehmenden reflektieren Stärken und Entwicklungspotentiale und lernen praxiserprobte Methoden und Techniken kennen, um Herausforderungen mental stark und resilient zu meistern.

##### Form

- Lunchimpuls: 90 Minuten
- Kurzseminar: ½ Tag
- Intensivseminar: 1 – 1 ½ Tage
- Teamentwicklung: 1 – 2 ½ Tage

##### Programm-Schwerpunkte zur Auswahl

- Achtsam führen
- Stark denken und handeln
- Emotionen und Erwartungen regulieren
- Fokussieren und priorisieren
- Visualisieren und mentale Stärke trainieren
- Veränderungen und Rückschläge meistern
- Mit Druck und Stress gelassen umgehen
- Konflikte und Widerstand managen

- Verantwortungsvoll entscheiden
- Life Balance fördern

#### C. Umsetzung in der Praxis mit Everskill

Das in Deutschland mehrfach ausgezeichnete Everskill-Transferprogramm unterstützt die Teilnehmenden bei der Umsetzung des Erlernten und ihrer Ziele. Dank der benutzerfreundlichen App bewerten sie ihre Fortschritte schnell und wirkungsvoll. Der digitale Coach motiviert sie während des sechswöchigen Programms dabei, ihre neuen Denk- und Handlungsweisen regelmäßig anzuwenden. So festigen sie erwünschte Routinen – und damit ihren persönlichen Erfolg und jener der Organisation. Auf Wunsch steht den Teilnehmenden während der gesamten Umsetzung ein On- oder Offline-Coach zur Verfügung.

#### D. Erfolgskontrolle mit bewährten Instrumenten

Zur Erfolgskontrolle können verschiedene Instrumente eingesetzt werden:

- Performance Dialog
- 360 Grad Feedback
- On-/Offline-Fragebogen
- Follow-up Seminar

# Resilienz-Programm für Führungskräfte

## Zielgruppe

Führungskräfte, ProjektleiterInnen, High Potentials und Berufstätige mit hoher Belastungsintensität.

## Teilnehmeranzahl

Ab 8 bis max. 20 Personen

## Referenten



### Markus Renevey

Markus Renevey ist Eigentümer und Geschäftsführer von The Talk Company GmbH in Zürich. Der Betriebsökonom FH und Executive Master of Coaching (MAS/FHNW) berät Firmen in der Organisations- und Führungsentwicklung. Er coacht seit über 15 Jahren B- und C-Level-Führungskräfte und Teams in Auftrittskompetenz, im Umgang mit Druck, Krisen- und Konfliktmanagement sowie in der nachhaltigen Leistungsentwicklung. Der Spezialist für Resilienz arbeitet auch mit Spitzensportlern – u. a. mit Swiss Olympic Athleten und bringt das Wissen und die Erfahrung aus der Arbeit mit Spitzensportlern auch ins Top-Management ein.



### Jörg Wetzel

Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP und als solcher für Dutzende von Spitzenteams und Einzelsportler als Mentalcoach tätig. Beratender Sportpsychologe an der eidgenössischen Hochschule für Sport, seit zehn Jahren als Olympia-Psychologe und Krisenpsychologe im Leitungsteam von Swiss Olympic Association, wo er auch als Referent und Ausbilder engagiert ist. Ausserdem hat der ehemalige 6fache Schweizermeister im militärischen Fünfkampf und Team-Europameister ein Mandat beim Bundesamt für Sport (BASPO). Autor des Buches «Gold – mental stark zur Bestleistung». Inhaber der Firma Sport Psychologie Wetzel GmbH.