

## Resilienz & Achtsamkeit

### Leben, Führung, Arbeiten mit innerer Stärke

**Resilienz und Achtsamkeit werden in unserer hochdynamischen und komplexen Welt als DIE Kompetenzen der Zukunft (Horx, 2018) gesehen. Persönliche und Führungskompetenz heißt heute mehr denn je, mit Ruhe und Besonnenheit einerseits und Fokussierung, Klarheit und Kreativität andererseits an die Herausforderungen heranzugehen. Lernen Sie Ihre eigenen Resilienzfaktoren kennen, beschäftigen Sie sich mit Zugängen zur Achtsamkeit und entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu gefestigter innerer Stärke, Gelassenheit und Souveränität.**

#### Inhalte:

- Das Konzept der Resilienz – Die Kraft der inneren Stärke
- Umfassender Resilienz- und Belastungscheck
- Biographische Arbeit: Wo stehe ich und wo will ich hin?
- Ausflüge in die Neurobiologie: Wirkung von Achtsamkeit, Ruhephasen und Meditation
- Mindful Leadership: mich selbst und andere mit Achtsamkeit führen
- Strategien zur Emotions- und Selbstregulation in herausfordernden Situationen
- Innere Stärke in äußerer Unsicherheit entwickeln
- Praxis der Achtsamkeitsmeditationen und Achtsamkeit im Alltag
- Wege zur Lebensbalance finden, Resilienz und Kraftquellen stärken

#### Zielgruppe:

Führungskräfte, Projektleiter/innen, betriebliche Verantwortungsträger/innen

**Dauer:** 2 Tage und Follow-up 1 Tag (Termin für Follow-up wird mit den Teilnehmer/innen vor Ort beim ersten Teil vereinbart)

**Begleitung:** [Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger](#)