



**DGFP**

DGFP-DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR PERSONALFÜHRUNG MBH

# DGFP Inhouse-Training

## Persönliche Resilienz – eine unterschätzte Kernkompetenz

In Zeiten, in denen Führungskräfte und Mitarbeiter unter hohem Leistungsdruck stehen und ihre Möglichkeiten selbst an den dafür verantwortlichen Rahmenbedingungen etwas ändern zu können, gering sind, gewinnt eine besondere Fähigkeit an Bedeutung, nämlich die persönliche Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit zu steigern. Diese Fähigkeit kann man erlernen!

In unserem 2-tägigen **DGFP Inhouse-Training** erhalten Ihre Führungskräfte bzw. Mitarbeiter Impulse zur Erarbeitung von Handlungsoptionen, die sie schwierige Situationen besser meistern lassen. Ziel ist die Entwicklung einer klaren persönlichen Strategie im Umgang mit dem durch permanenter Leistungsverdichtung entstehendem Druck.

### Die Trainingsinhalte

☞ Selbstverständlich werden die Inhalte vorab auf den konkreten Bedarf Ihrer Zielgruppe und die besonderen Gegebenheiten Ihres Unternehmens zugeschnitten und im Vorfeld mit Ihnen abgestimmt.

- Welche Faktoren wirken belastend?
- Welche Rollen (Beruf / Privat) verursachen welche Belastung?
- Wie gehe ich z. Zt. mit Belastungen und hohem Stress um?
- Auf welche inneren und äußeren Ressourcen greife ich zurück, um mit den Anforderungen umzugehen? Wie schonend bin ich im Umgang mit meinen Ressourcen?
- Wie steht es um meine Lern- und Veränderungsbereitschaft?
- Welche Einstellungen und Denkmuster herrschen bei mir in Veränderungsprozessen vor?
- Wie erreiche ich ein positives Selbstkonzept, um auch bei permanenter Leistungsverdichtung handlungsfähig zu bleiben?
- Wie etabliere ich eine angemessene Selbstfürsorge im Alltag?
- Welche Resilienz-Techniken wende ich zukünftig in meinem Arbeitsalltag konkret an?

### Ihr Nutzen

- *Sensibilisierung* Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter dafür, das Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können
- *Initiierung* des Lernprozesses, schwierige Situationen anzunehmen und persönliche Strategien für einen gesunden Umgang damit zu entwickeln
- *Erhöhung* der allgemeinen Arbeitszufriedenheit und Motivation

**Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot. Sprechen Sie uns an!**

---

### Ansprechpartnerin



### Kristina Carulla

#### Projektleiterin Inhouse-Training

DGFP – Deutsche Gesellschaft für Personalführung mbH  
Niederkasseler Lohweg 16, 40547 Düsseldorf

Telefon: 0211 5978-205, Telefax: 0211 5978-29 205

E-Mail: [carulla@dgfp.de](mailto:carulla@dgfp.de)

[www.dgfp.de/inhouse-training.de](http://www.dgfp.de/inhouse-training.de)