



Resilienz und Life Balance in der Führungsrolle

21. November 2019 von 12.00 – 18.00 Uhr

Resilienz ist die Fähigkeit, einer Herausforderung oder einer Niederlage mit Zuversicht und Gelassenheit zu begegnen und danach wieder zu innerer Ruhe und Selbstwirksamkeit zu finden. Resiliente Menschen erkennen wir über die Fähigkeit ihre Emotionen zu erkennen und zu nutzen, über die Bereitschaft zu reflektieren und über einen realistischen Optimismus sowie bewussten Zugang zur Selbstführung. Jede/r von uns ist resilient, jedoch lassen sich die Faktoren, die diese Widerstandskraft ausmachen, lernen und weiterentwickeln.

In unserem nächsten Leadership Circle geht es darum, wie wir diese Resilienz-Kraft in der Selbstführung und Führung weiter ausbauen können und so eine gute Balance im Arbeits- und Privatleben ermöglichen.

- Wie können wir mehr Zugang zu unseren Bedürfnissen bekommen?
- Wie hilft uns die Neurobiologie unsere Resilienzfaktoren zu stärken?
- Wie steige ich aus einem „Stresshamsterrad“ aus?
- Wie kann ich meine Emotionen erkennen und nutzen?

Diese und weitere Fragen möchten wir in unserem nächsten Leadership Circle mit unseren ImpulsgeberInnen und den TeilnehmerInnen erforschen. Wie immer, ist unser co-kreativer Zugang sowie die Möglichkeit zu inspirierendem Austausch Teil unserer Circle-Kultur!

Impulspfad: 12.00 Uhr Ankommen, Impulspfad und Buffet

Lightning Talk: „Eine Führungskraft auf dem Weg zu mehr Resilienz“
Dr. Peter Kirschner – Anima Mentis Fitness GmbH

Praxisimpuls: Mag^a Barbara Weber – Leitung HR Management BILLA AG

Wir danken **BILLA** für die Unterstützung **als Host!**

Ort: **BILLA AG Ausbildungszentrum** Kandlerstraße 41/Stiege 5, 1160 Wien

Einzelteilnahme: € 230,-- exkl. MwSt. oder Membership für Unternehmen

Design und Moderation: Susanne Oberleitner-Fulmek und Bettina Wegleiter

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter: office@viacona.at