



FEMALE BUSINESS SEMINARS
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

FBS Workshop „Die Sieben Säulen der Resilienz“

Wie wir unsere Ressourcen bewusster nutzen und Herausforderungen konstruktiv meistern

17. November 2022

Ganztages-Workshop mit Petra Pätzold-Grünwald – Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologin

Detailbeschreibung

Resilienz befasst sich damit, wie wir mit Herausforderungen umgehen – vor allem in der vorherrschenden VUCA-Welt (volatile, uncertain, complex, ambiguous) -, wo es vor allem auch darum geht, sich rasch und souverän auf Unvorhergesehenes einzustellen sowie Veränderungen zuversichtlich zu begegnen: sei es in der Rolle als Führungskraft in einer Organisation oder als Unternehmerin. Im umfassenden Sinn sensibilisiert das Seminar die Teilnehmerinnen für die Bedeutung von Resilienz und wie die persönliche Widerstandskraft gestärkt werden kann. Ausgehend vom Resilienz-Modell der Sieben Säulen (nach Reivich & Shatté, 2002) wird eine bewusste Auseinandersetzung mit zentralen Faktoren angeregt. Es werden spezifische Einflussbereiche beleuchtet, die dazu beitragen, einen besseren und konstruktiveren Umgang mit besonderen Herausforderungen zu finden und gezielt auf die eigenen Stärken und Potenziale zu fokussieren. Es gilt Handlungsspielräume auszuloten, beispielsweise beim eigenen Kommunikationsrepertoire. Wie gelingt es in anspruchsvollen Gesprächen mehr Akzeptanz und Gelassenheit zu forcieren, um gemeinsam zu guten Lösungen zu kommen? Wie lassen sich auf authentische Weise Win-Win-Situationen für sich und das Gegenüber herbeiführen? Wie soll man mit Situationen umgehen, auf die man vermeintlich keinen Einfluss hat? Kurzum: Das Seminar liefert Wissenswertes, kreative Denkanstösse und wertvolle Tipps für die Praxis sowie konkrete Übungen, um bestehende oder potenzielle Herausforderungen besser meistern zu können.

Inhalte/Schwerpunkte

- Die Sieben Säulen der Resilienz als wichtige Einflussfaktoren für die persönliche Widerstandskraft inkl. Resilienz-Check zur Standortbestimmung (RS-13 Resilienzfragebogen nach Leppert et al., 2008)
- Wie lässt sich resilientes Verhalten und ein bewusster Umgang mit persönlichen Ressourcen erreichen?
- Wie gelingt es, in anspruchsvollen Situationen vermehrt Gelassenheit und Authentizität zu bewahren?
- Wie können Fähigkeiten ausgebaut werden, um mit sich ständig wechselnden Anforderungen und Ungewissheiten besser umgehen zu können?
- Transfer in den beruflichen und/oder privaten Alltag



FEMALE BUSINESS SEMINARS
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

Ihr Nutzen

- Sie lernen die Einflussfaktoren zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft kennen (Sieben Säulen der Resilienz)
- Sie entdecken Ihr Reservoir an emotionaler Stärke, praktischen Fähigkeiten und unterstützender Umgebungsfaktoren
- Sie reflektieren Ihre Selbstverantwortung und erweitern Ihre Handlungsspielräume
- Sie erfahren, wie Sie zuversichtlich und flexibel mit sich ständig ändernden Situationen umgehen können
- Sie setzen so das Fundament für einen konstruktiveren Umgang mit Herausforderungen im Alltag als Führungsperson oder Unternehmerin

Methodik

Kurze Inputs über theoretische Grundlagen inkl. Literaturempfehlungen; Anwendung vorgestellter Instrumente und Transferansatz für den Alltag; Gruppen- und Einzelübungen; Selbstreflexion sowie Lernen von und miteinander im Sinne eines Erfahrungsaustausches.

Zielgruppe

Für alle Frauen, die sich ihrer eigenen Ressourcen bewusster werden und diese weiterentwickeln wollen, um Herausforderungen konstruktiver zu meistern.

Workshop-Leitung

Petra Pätzold-Grünwald – MSc Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie



- Sie ist Partnerin bei der Unternehmensberatung papilio ag in Zürich und unterstützt als Sparringpartner Unternehmen international und branchenübergreifend bei der Selektion und Entwicklung ihrer Fach- und Führungskräfte.
- Ihr arbeitspsychologisches Wirken basiert ausserdem auf spezialisierte Ausbildungen, unter anderem in den Bereichen Coaching, Resilienz, Erwachsenenbildung, Individualpsychologie.
- Ein weiteres berufliches Fundament bildet der betriebswirtschaftliche Sektor, indem sie etliche Jahre in der Finanzbranche mit einem breiten Aufgabenspektrum in der Schweiz und Deutschland aktiv war
- Weitere Informationen: www.papilio.ch
- [LinkedIn](#)



FEMALE BUSINESS SEMINARS
BUSINESS EXCELLENCE FOR WOMEN.

- Datum:** Donnerstag, 17. November 2022
- Zeit:** 09.00 bis 17.30 Uhr
- Ort:** BDO AG, Schiffbaustrasse 2, Zürich
- Kosten:** 640 CHF .- **Non-Members**, inkl. Lunch, Pausenverpflegungen und Seminarunterlagen
590 CHF .- **Mitglieder Netzwerkpartner, Abonentinnen Medienpartner***
550 CHF .- **Members:** FB Club-, Firmen- und Kollektivmitglieder

* Die jeweiligen Partner sind auf unserer Webseite ersichtlich.

Anmeldungs- und Annullationsbedingungen

Mit der Anmeldung (schriftlich oder per E-Mail) zu einem Seminar verpflichten Sie sich zur Bezahlung der Seminargebühr. Die Seminargebühr ist vor Seminarbeginn zu begleichen und berechtigt Sie, am Seminar teilzunehmen. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vor Seminarbeginn. Eine Abmeldung bis zu drei Wochen im Voraus ist kostenfrei. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird die Hälfte der Seminargebühr zurückerstattet, bei späteren Abmeldungen und bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung. Im Verhinderungsfall kann eine Ersatzperson geschickt werden.

Wir freuen uns auf einen spannenden und inspirierenden Tag mit Ihnen!

Petra Pätzold
Seminarleitung

Dr. Karin Jeker Weber
Veranstalterin