

SOUVERÄN UNTER DRUCK

KLARHEIT UND STABILITÄT, WENN ES ZÄHLT

Resilienztraining für Führungskräfte und Teams, die auch unter Druck klar bleiben und entscheiden.

1- oder 2-tägiges Training

Inhouse oder in externer Location

Die Ausgangslage

Die Entscheidungsfalle unter Druck
Unter hohem Druck greift das Gehirn auf ältere, schnellere Muster zurück, nicht auf die klügsten. Wer das nicht erkennt, trifft Entscheidungen reaktiv statt aus Klarheit, und merkt es oft erst danach.

Die fehlende Grenze
Ohne bewusste Abgrenzung bleibt der Kopf auch nach Feierabend im Arbeitsmodus. Wer nie wirklich abschaltet, verliert genau die Erholung, die für Klarheit am nächsten Tag nötig wäre.

Souveränität wird gespielt, nicht gelebt
Viele Führungskräfte wirken ruhig, sind es innerlich aber nicht. Diese Lücke kostet Energie und wird von Team und Umfeld früher bemerkt, als man denkt.

Die Schwerpunkte des Formats

01 Die eigene Resilienz gezielt stärken

Ihre Führungskräfte und Teams arbeiten mit dem 7-Säulen-Modell der Resilienz und erkennen, welche Säulen bei ihnen bereits tragen und welche gezielt gestärkt werden können. So lässt sich der eigene Zustand unter Druck steuern, statt ihn nur auszuhalten.

02 Klar bleiben in Entscheidungssituationen

Unter Druck neigen selbst erfahrene Führungskräfte dazu, vorschnell oder gar nicht zu entscheiden. Die Teilnehmenden trainieren, wie sie auch in angespannten Momenten bei ihrer eigenen Einschätzung bleiben, ohne sich zu verstellen, und handlungsfähig entscheiden.

03 Präsenz und Wirkung, wenn es zählt

Ob vor dem Team, dem Kunden oder dem eigenen Chef: Souveränität zeigt sich am deutlichsten in genau den Momenten, in denen der Druck am größten ist. Die Teilnehmenden erarbeiten, wie Körper, Stimme und Haltung auch dann tragen.

*Dieses Format setzt an der Wurzel an: bei der Fähigkeit, **den eigenen Zustand unter Druck bewusst zu steuern**, fundiert im 7-Säulen-Modell der Resilienz. Ergänzend fließen auch Impulse aus der Neuro-Akustik ein.*

Im Format enthalten

DAUER
Als 1- oder 2-tägiges Training möglich, individuell anpassbar.

ORT
Inhouse bei Ihnen im Unternehmen oder in externer Location

GRUPPE
Ideal für Gruppen bis 12 Teilnehmer, für größere Teams auf Anfrage

WERKZEUGE
7-Säulen-Modell der Resilienz zur langfristigen Stressregulation inkl. HRV-Messung

TRANSFER (AUF WUNSCH)
Praxistransfer-Begleitung über mehrere Wochen

ABSTIMMUNG
Details werden im persönlichen Gespräch auf Ihr Unternehmen abgestimmt

Vorher	Nachher
Reaktive Entscheidungen unter Druck	Klare Entscheidungen trotz Druck
Nie wirklich abschalten können	Bewusst abschalten können
Souveränität wird gespielt	Souveränität wird gelebt
Anspannung wird stumm mitgetragen	Zustand wird bewusst reguliert
Kräfteverlust ohne Erholung	Kräftehaushalt mit bewussten Erholungsphasen



Ihr Trainer

Dipl.-Ing. Thomas Standecker

Ingenieurspräzision aus der Akustik und Elektrotechnik

Heute angewendet auf die Arbeit mit Führungspersönlichkeiten • Resilienztrainer • NLP Master Practitioner • wingwave®-Coach • Spezialist für Neuro-Akustik • Sportler aus Überzeugung

Ihr Thema ist ein anderes? Sprechen wir über Ihren konkreten Bedarf.

resonax

Dipl.-Ing. Thomas Standecker
thomas.standecker@resonax.at
+43 670 558 4740
www.resonax.at

Angebot auf Anfrage

KLARHEIT. STABILITÄT. WIRKUNG.