

DONNERSTAG, 10. OKTOBER 2019

## Wake-up Call – Resilienz stärken

Führungskräfte leben in einem komplexen Spannungsfeld hoher Erwartungen an Effizienz und Flexibilität unter rasch wechselnden Anforderungen. Dabei fühlen sie sich sowohl den Interessen der Gesamtorganisation als auch dem Wohlergehen ihrer Mitarbeiter verpflichtet. Kein leichter Spagat in VUCA-Zeiten: Der Begriff VUCA steht für Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität und charakterisiert in Kürze die neuen Vorzeichen in der Arbeitswelt. Wie kann es Führungskräften gelingen, unter so rasch wandelnden und durch die Digitalisierung beschleunigten Entwicklungen mental stark und gesund zu bleiben? Welche Verhaltensstrategien und Haltungen sind geeignet, den neuen Verhältnissen zu begegnen? Längst wird Resilienz als Schlüsselkompetenz für Erfolg gehandelt, da sie dazu befähigt, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen unbeschadet zu überstehen. In diesem Seminar erhalten Sie eine anwendungsbezogene Einführung ins Resilienzkonzept: Sie lernen die klassischen sieben Resilienzfaktoren kennen und werden angeleitet, diese zur gesundheitsförderlichen Verbesserung Ihrer psychophysischen Widerstandsfähigkeit zu trainieren.

- VUCA-Welt, Stress und Resilienz: verknüpfte Begriffserläuterungen
- Individuelle Energiebilanz: Stressoren und Ressourcen reflektieren
- Eigene arbeitsbezogene Verhaltensmuster unter dem Gesundheits- und Motivationsaspekt überprüfen
- Vertiefung des Resilienzkonzepts und was sonst noch taugt, um widerstandsfähig zu bleiben
- Übungen zu den Resilienzfaktoren und zur Achtsamkeit
- Erarbeitung eines eigenen handlungsleitenden Mottos in VUCA-Zeiten

Sie erhalten ein  
Teilnahme-  
zertifikat

### Dr. med. Ulrike Gotthardt

Dr. med. Ulrike Gotthardt ist als Strategischer Business Coach tätig und mit Führungskräften mittelständischer Unternehmen sowie international agierender Konzerne im ständigen Dialog. Mit ihren wissenschaftlich fundierten Seminaren zu Stress und Resilienz zeigt sie mit großem Engagement den Teilnehmern die Möglichkeiten der eigenen praktischen Anwendung auf.

Ulrike Gotthardt ist Ärztin für Psychiatrie und Hypnotherapie und in eigener privatärztlicher Praxis mit Schwerpunkt in der Behandlung von Angst- Depressions- und Burnout-Erkrankungen tätig. Dabei arbeitet sie konsequent an der Priorisierung der Prävention. Bereits seit 1989 ist sie wissenschaftlich mit dem Stresskonzept beschäftigt, nach prägender Tätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychiatrie sammelte sie auch klinische Erfahrungen an Universitätskliniken.

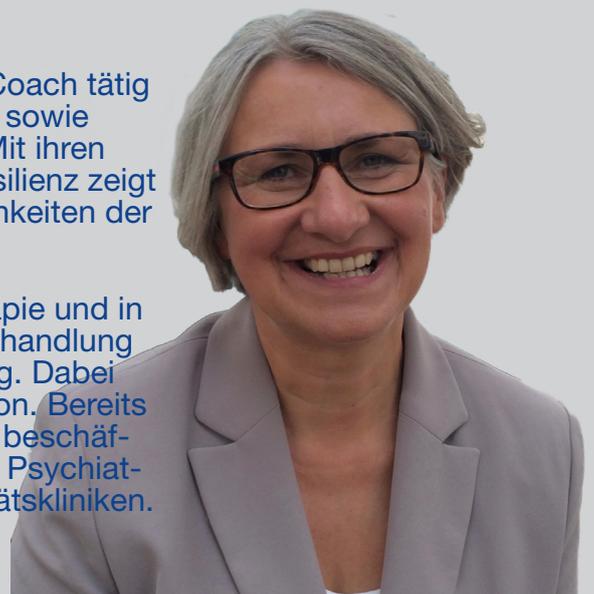


Foto: privat

Kooperationspartner



Donnerstag, 10. Oktober 2019



## Wake-up Call – Resilienz stärken

10. Oktober 2019 in Köln

### Veranstaltungsort

Geschäftsstelle VAA/VFF/FKI  
Mohrenstraße 11 – 17  
50670 Köln  
Telefon +49 221 16001-13

### Zeitraumen

Beginn: 09.30 Uhr  
Ende: 17.30 Uhr

### Kontakt zum Veranstalter

FÜHRUNGSKRÄFTE INSTITUT GMBH  
Mohrenstr. 11 – 17, 50670 Köln  
Telefon +49 221 16001-13  
Fax +49 221 160016  
[www.fki-online.de](http://www.fki-online.de)  
E-Mail [info@fki-online.de](mailto:info@fki-online.de)



### Preis

545 Euro zzgl. 19 Prozent Umsatzsteuer für Mitglieder von VAA/VFF und anderer Mitgliedsverbände der Deutschen Führungskräftevereinigung ULA

745 Euro zzgl. 19 Prozent Umsatzsteuer für alle übrigen Teilnehmer jeweils inklusive Seminarunterlagen und Pausenverpflegung.

### Anreiseinformationen

Die Geschäftsstelle erreichen Sie zu Fuß vom Kölner Hauptbahnhof in rund zehn Minuten. Der Fußweg vom U-Bahnhof Appellhofplatz beträgt circa fünf Minuten. **Parkmöglichkeiten** bestehen im öffentlichen Parkhaus „Börsenplatz“, circa fünf Minuten entfernt.

### Rechnung

Die Rechnung über die Teilnahmegebühr geht Ihnen circa drei Wochen vor dem Seminar zu. Den Betrag bitten wir bis zehn Tage vor Seminarbeginn zu überweisen.

### Teilnahmebestätigung

Die Bestätigung erfolgt nach Eingang Ihrer Anmeldung. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sieben Personen.

### Stornobedingungen

Bis zu zwei Wochen vor dem Seminarbeginn können Sie Ihre Anmeldung kostenfrei stornieren. Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden erstattet. Bei Stornierungen weniger als zwei Wochen vor Seminarbeginn ist die volle Seminargebühr zu zahlen. Alternativ können Sie ohne Mehrkosten eine Ersatzperson stellen. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter das Recht vor, das Seminar bis spätestens zwei Wochen vor Beginn abzusagen. Dozentenwechsel, weitere unwesentliche Änderungen im Veranstaltungsablauf oder eine zumutbare örtliche Verlegung bleiben vorbehalten. Hierüber wird der Veranstalter die Teilnehmer so rechtzeitig wie möglich unterrichten. Eine Haftung des Veranstalters für Schäden infolge einer Seminarabsage ist ausgeschlossen, es sei denn, diese ist auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters zurückzuführen.