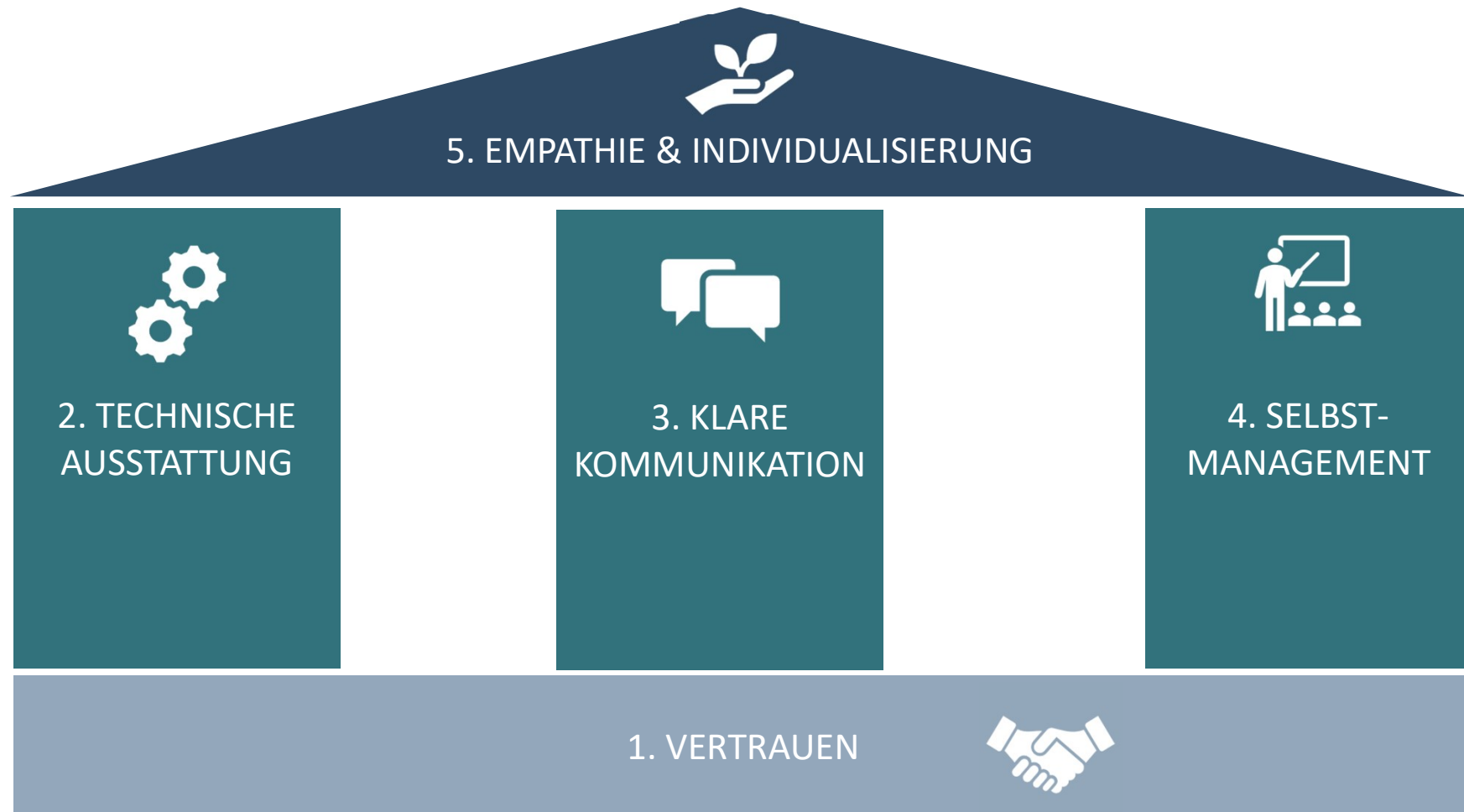


5 Eckpfeiler zur Gestaltung des virtuellen Führungskontext





FachKraftWerk

OBERBERG

Unternehmen gestalten Zukunft

Resilient – Wie Sie als Führungskraft gut auf sich selbst und Ihr Team aufpassen



Führungskräfte im Spannungsfeld

Ich habe selber Kinder im Homeschooling / eine zu pflegende Mutter zu Hause: Wie soll ich das nur unter einen Hut bekommen?

Ich habe das Gefühl einzelnen Mitarbeitern setzt die aktuelle Situation psychisch stark zu – Was soll ich tun?

Ich muss meinen Mitarbeitern unbedingt ein gutes Vorbild sein!

Ich fühle mich zerrieben zwischen Geschäftsführung und meiner Verantwortung meinen Mitarbeitern gegenüber.

Es heißt, digital sei Kommunikation noch wichtiger: Wann soll ich das denn noch machen?

Wie schaffe ich es meine Mitarbeiter virtuell gut zu führen?

Ich darf mir keine Blöße geben, indem ich zugebe, dass ich viele dieser digitalen Tools gar nicht kenne!



Führungskräfte und Mitarbeitende müssen im heutigen Arbeitsumfeld psychisch widerstandsfähig sein!

Was kann man dafür tun?



Resilienz fördern

Ist das Resilienz?



Bildquelle: www.pixabay.com

Bilder für Resilienz



Bildquelle: www.pixabay.de

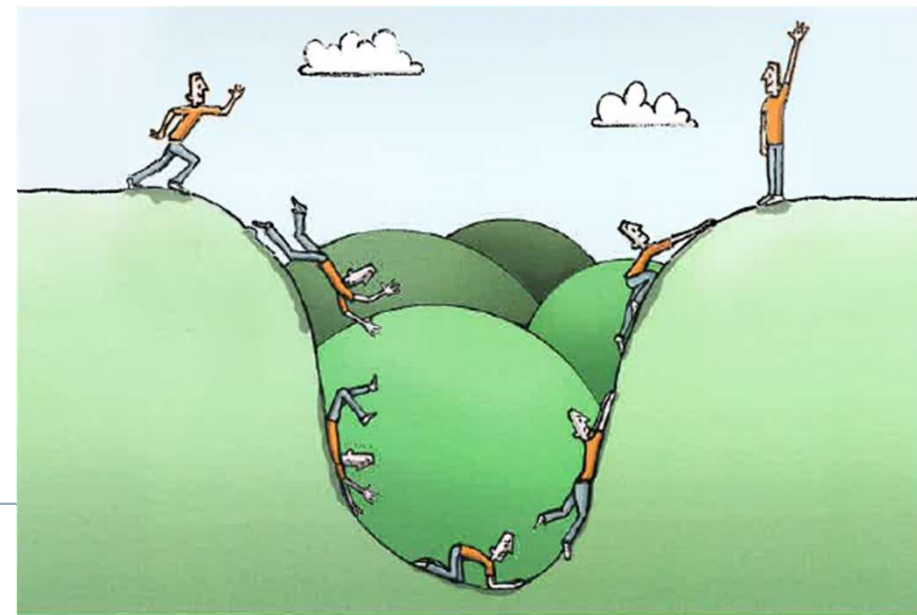
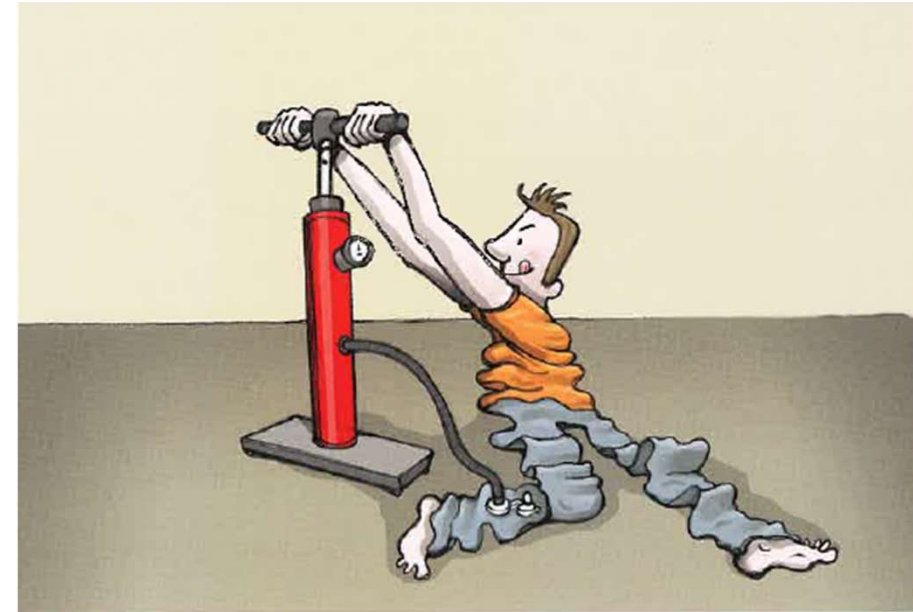
Resiliente Menschen

...haben die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen wirkungsvoll umzugehen, die innere Widerstandskraft, um aus kritischen Lebensphasen das Beste zu machen.

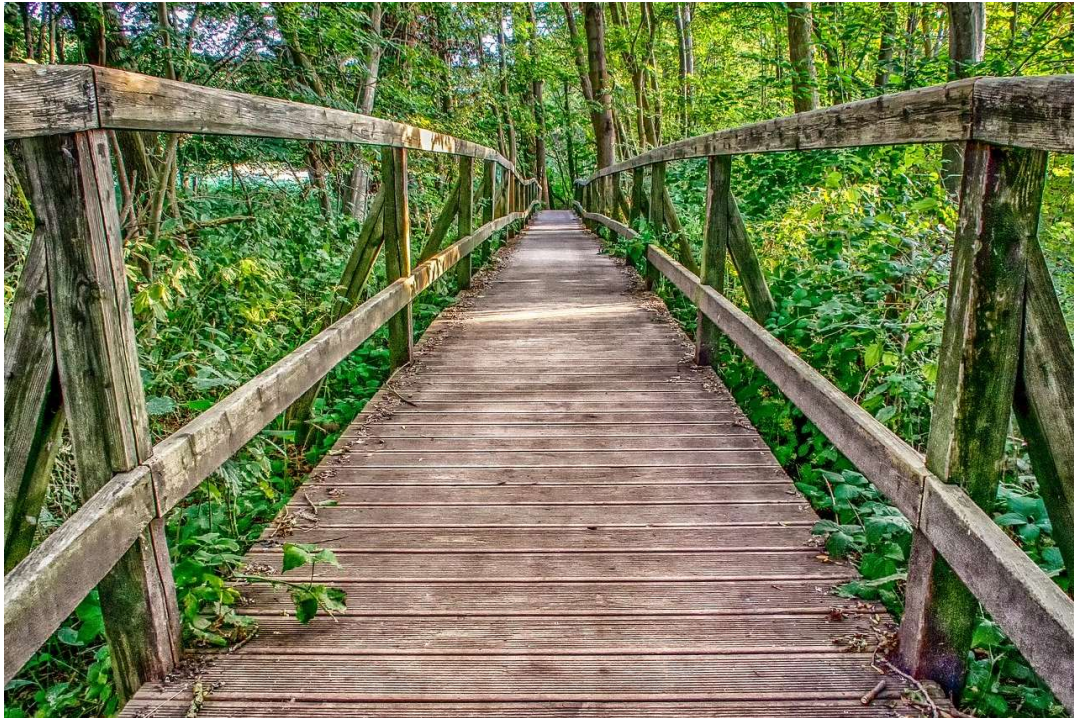
...sind in der Lage, sich von einer schwierigen Situation erst zu distanzieren, das Ganze mit etwas Abstand zu analysieren und sie dann positiv für sich zu nutzen.

...können auf ihre inneren Ressourcen zurückgreifen – wie beispielsweise auf ihre Beziehungsfähigkeit, Kreativität, ihr Vertrauen oder ihren Humor.

...reagieren „situationselastisch“.



Leitplanke Resilienz: HALT IN UNS SELBST



Die 7 Säulen der Resilienz



basierend auf Rampe

Resilienz entwickeln und fördern

Zum Beispiel über die eigene Reflektion der vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten:

- „Schlummernde Potenziale (wieder)entdecken.“
- „Sein Bewusstsein zu stärken, ist die beste Prävention.“

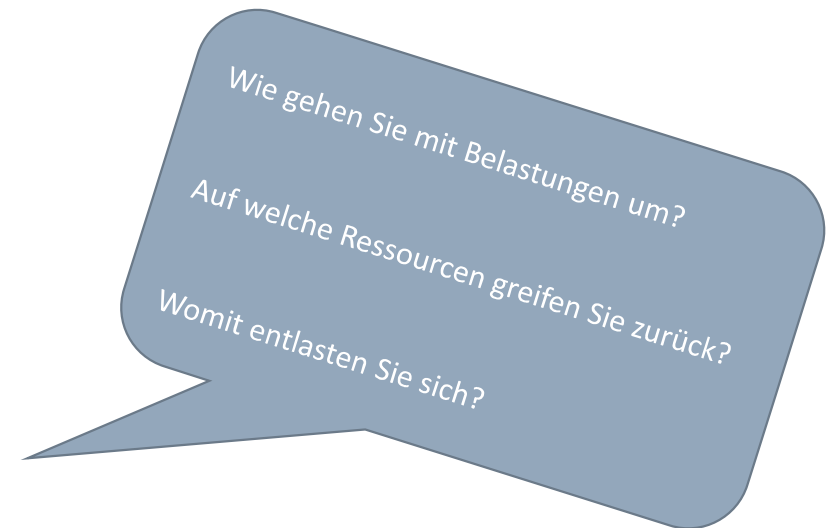




Wie kann ich mir ein
Resilienztraining
vorstellen?

Mögliche Module eines Resilienztrainings

- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Das Energiefass füllen
- Den inneren Antreiber ausbalancieren
- Halt im Netzwerk
- Innhalten – die Kunst der kleinen Pause
- Den Lebensrucksack entlasten
- Grenzen setzen – wahren – öffnen
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe
- ...



Resilienztraining – kein Spaziergang

Anspruchsvolle Thematik, die den Teilnehmern viel abverlangt:

- Geistige Offenheit
- Mut zur Klarheit
- Disziplin in der Realisierung
- Mut eingefahrene Muster zu reflektieren
- Bereitschaft neue Wege einzuschlagen
- Ehrliches Engagement



Was kann ich als
Führungskraft tun für
meine Resilienz und die
meiner Mitarbeitenden?

Tipps für Führungskräfte

Fokus auf sich selbst

- auf eigene Ressourcen und Grenzen achten
- die eigene Resilienz trainieren und stärken
- Vorbild sein im Umgang mit sich und anderen



Tipps für Führungskräfte

Fokus auf die Mitarbeitenden

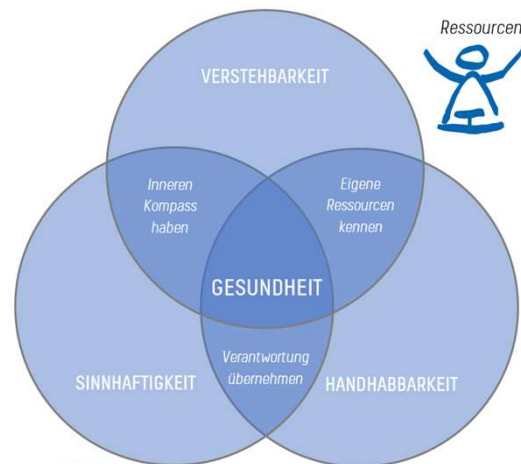
- Vertrauen aufbauen und Empathie zeigen
- Rahmenbedingungen optimal bereitstellen
- Leitplanken gemeinsam aufbauen
- Selbstvertrauen und Autonomie stärken
- Mitarbeiter nicht überfordern...aber fordern
- die Mitarbeitenden unterstützen ihre 7 Säulen der Resilienz zu stärken



Modell der Gesundheit von Antonovsky: Gut zu wissen für Führungskräfte

Verstehensebene:

Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen



Bewältigungsebene:

Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann

Sinnebene:

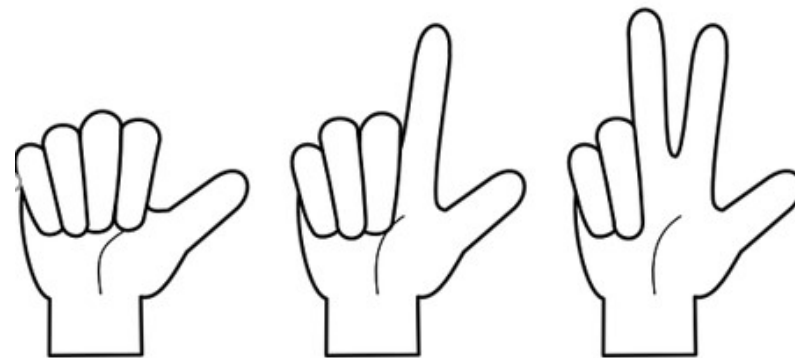
Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt



Ist ein Unternehmen
resilient wenn es
resiliente Mitarbeiter hat,
die an ihrer individuellen
Resilienz arbeiten?

Resilienzstrategie/Resilienzmanagement: Dreiklang für Unternehmen

- Entwicklung individueller Resilienz
- Teamentwicklung
- resilienzfördernde Strukturen/organisationale Resilienz



Resilienzfördernde Strukturen – Resilienzkultur

- Wertschätzung
- Vertrauen
- Freiräume
- Gute Kommunikation
- Menschliche Ansprache
- Invest in Netzwerke und Kommunikation
- Transparenz
- Leitbilder und Werte
- Fehler- und Lernkultur
- ...

**Führungskräfte
spielen zentrale
Rolle!**

Erfahrungen, Tipps, Fragen...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
Bleiben Sie gesund!



Zuzana Blazek

Mail: blazek@iwkoeln.de

Telefon: 0221 – 4981 830