FRAUEN & RESILIENZ Doris Stein-Dobrinski

Dons Stein-Dobiniski



Training

Resilienz für die souveräne Führungsfrau

Resiliente Female Leaders meistern jede Herausforderung mit Mut und dem richtigen Mindset

Doris Stein-Dobrinski



Training

Vielleicht kennst du das auch, dass besonders wir Frauen die eigene Messlatte sehr hoch legen, wenn es darum geht, eine neue Aufgabe oder Führungsverantwortung zu übernehmen oder im privaten Umfeld etwas zu verändern. Wir sind doch oft sehr streng mit uns. Und wenn nicht immer gleich alles glatt läuft, zweifeln wir schnell an uns selbst oder stellen uns in Frage.

Doch in der agilen und stressbeladenen VUCA-Arbeitswelt von heute ist es gerade für dich als weibliche Führungskraft von außerordentlicher Bedeutung, die eigene Widerstandsfähigkeit und die deiner Mitarbeiter*innen zu stärken. Damit alle am Arbeitsprozess Beteiligten motiviert, gesund und innerlich stark bleiben.

In deiner Führungsaufgabe als Female Leader geht um die Fähigkeit, das Zutrauen in dich selbst zu haben, Herausforderungen auch unter Druck zu bewältigen und dabei aktiv Grenzen zu ziehen. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern wird individuell im Laufe des Lebens entwickelt. Dabei spielt auch der Umgang mit eigenen Lebensereignissen eine entscheidende Rolle. Oft ist man sich gar nicht bewusst, dass man bereits über gute Bewältigungsstrategien verfügt. Die innere Widerstandsfähigkeit ist ein entscheidender Aspekt, den täglichen Balanceakt einer Führungsaufgabe gut zu meistern.

Doris Stein-Dobrinski



Training

Dieses Resilienz-Training unterstützt dich dabei, individuelle Ressourcen wie Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Optimismus auf- und auszubauen – denn das ist tatsächlich möglich.

Das ist dein konkreter Nutzen

Dieses Resilienz-Training für Führungsfrauen versetzt dich in die Lage,

- ✓ deine Gefühle wahrzunehmen, zu steuern und eine professionelle Distanz aufzubauen:
- ✓ dich achtsam in dich selbst und empathisch in andere einzuspüren;
- ✓ in Drucksituationen diszipliniert und gelassen zu bleiben;
- ✓ für dich selbst und das Team durch aktives Bewältigungsverhalten, innere Stärke und Resilienz aufzubauen;
- ✓ anzunehmen, was ist;
- ✓ mit Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl lösungsorientiert und selbstwirksam eigene Handlungsspielräume zu besetzen;
- ✓ dich schnell von traumatischen Situationen zu erholen;
- ✓ optimistisch und bejahend an Situationen heranzugehen;
- ✓ dich aus einer vermeintlichen Retterrolle zu befreien und so dem eigenen Burnout und dem des Teams vorzubeugen;
- ✓ dein persönliches Verhalten zu reflektieren und damit deine Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit im Tun zu erhöhen.

Doris Stein-Dobrinski



Training

Du erfährst in diesem Training,

wie du stressige Situationen und hohe Arbeitsbelastung emotional bewältigst:

- ✓ Den Umgang mit den eigenen emotionalen Reaktionen (z. B. Ärger, Unruhe, Wut) auf Probleme, die im Arbeitsumfeld auftreten, bewusst reflektieren.
- ✓ Erforschen eigener Reaktionsweisen in Stresssituationen.
- ✓ Konstruktiv und selbstwirksam mit Emotionen und Bewertungen umgehen.

wie du mit einem positiven Mindset an Situationen herangehst:

- ✓ Auftretende Probleme bei der Arbeit als Möglichkeit begreifen, eigene Fähigkeiten einzubringen und sich selbst weiterzuentwickeln.
- ✓ Die eigene Biografie reflektieren, um die bereits entwickelte Widerstandsfähigkeit zu würdigen.
- ✓ Einen veränderten, optimistischen Blick entwickeln.
- ✓ Übungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst, den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten zur Zielerreichung.

wie du die "Opferrolle" verlässt und lernst, auch große Herausforderungen zu bewältigen:

- ✓ Den Blick verändern, von einer Problemorientierung hin zur Lösung und die Rolle der optimistischen Haltung hierbei.
- ✓ Problemen bei der Arbeit zukünftig achtsam, mit Planung und gleichzeitig Improvisationsgeschick und Abwägung verschiedener Lösungsmöglichkeiten begegnen.

Doris Stein-Dobrinski



Training

wie du deine Ziele mit Beharrlichkeit und innerer Stärke fokussiert umsetzt:

- ✓ Die Lösung von Herausforderungen bei der Führungsarbeit dauerhaft verfolgen.
- ✓ Die nachhaltige Wirkung eigenen Handelns positiv erleben und Verantwortung aktiv übernehmen.
- ✓ Ungewollter Ablenkung dauerhaft den Riegel vorschieben.
- ✓ Handlungsspielräume erforschen und besetzen, um persönliche und Team-Ziele selbstwirksam zu erreichen.

wie du deine Ressourcen und das resiliente Verhalten im Team nachhaltig förderst.

- ✓ Sich in der Teamarbeit trotz hoher Arbeitsbelastung sicher fühlen.
- ✓ Konstruktives Lernverhalten im Team aufbauen.
- ✓ Resilienter Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Rollen und Aufgaben im Team.
- ✓ Positive Fehlerkultur als Erfolgsmotor agiler und resilienter Teams aufbauen.
- ✓ Flexible Anpassung von Ressourcen an sich ständig verändernde Anforderungen vornehmen.
- ✓ Handlungsspielräume des Einzelnen wie des Teams erkennen und zulassen.

Aus belastenden Situationen Ressourcen machen und innere Stärke gewinnen, für dich, für deinen Job und für dein Leben ...

Doris Stein-Dobrinski



Training

Die Zielgruppe

Das Training richtet sich an alle weiblichen Führungskräfte mit mehrjähriger Führungserfahrung, an neue Female Leaders oder Teilnehmerinnen eines Talent Managementprogramms. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigene Situation offen reflektieren zu wollen.

Methoden

Kurze Impulsvorträge, erfahrungsorientierte Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, moderierte Erfahrungsberichte, Ressourcenstärkung, Selbstreflexion, Arbeit mit Bodenankern, systemische Aufstellungen, Feedback

Deine Trainerin

Doris Stein-Dobrinski

- Führungskräftetrainerin
- Leadership Coach
- Resilienztrainerin
- Wirtschaftsmediatorin



Anmeldung zum Training:

"Resilienz für die souveräne Führungsfrau"

Einzelpreis für ein 2-tägiges Seminar: € 1250,- zzgl. MwSt.

Persönliche Daten der Teilnehmer*in	
Vorname / Name:	
Funktion / Position:	
Tätigkeitsschwerpunkt:	
Persönliche E-Mail: (für Ihre Anmeldebestätigung)	
Fon:	Mobil:
Seminartermin laut Website:	Seminar-Ort: Großraum Erlangen/Nürnberg
Unternehmensdaten/Rechnungsempfänger	
Unternehmen / Abteilung:	
Straße / Nummer:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	Fax:
Branche:	Steuer-Nr.:
Anzahl Mitarbeitende im Unternehmen:	
Falls gewünscht	
Anmeldebestätigung an: (Name, E-Mail)	
Rechnung an: (Name)	
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Anmeldebedingungen erkenne ich / erkennen wir an.	
Ort / Datum, Unterschrift:	

Doris Stein-Dobrinski www.frauen-und-resilienz.de mail@doris-stein-dobrinski.de

Anmeldung bitte per Post oder per E-Mail an: mail@doris-stein-dobrinski.de an mich schicken.