



Herzlich Willkommen zum Seminar „Widerstandskraft in Krisenzeiten - mit innerer Stärke zu mehr Gelassenheit“



Warum braucht ein Team Resilienz?



BELASTUNGSFAKTOREN
WIE:



Was ist organisationale Resilienz?

per Definition ISO 22316

- Die Fähigkeit einer Organisation, **adäquat auf eine sich verändernde Umgebung zu reagieren**, sich anzupassen und proaktiv zu handeln.
- Resiliente Organisationen sind **widerstandsfähig und belastbar**.
Im besten Fall erkennen sie Bedrohungen und Chancen, bevor sie entstehen.
- In jedem Fall sind sie dazu in der Lage, **Herausforderungen zu bewältigen** und das organisationale Überleben auch dann zu sichern, wenn ihr Umfeld von grundlegendem Wandel geprägt wird.



A landscape photograph showing a lone, leafy tree standing in a field of tall grass. The background features rolling hills under a heavy, grey, overcast sky. The foreground is filled with out-of-focus green and brown grass. A semi-transparent white box with a yellow border is overlaid on the left side of the image, containing a quote and the name Dalai Lama. Large yellow quotation marks are positioned at the top right and bottom left of the text box.

*„Die schwierigste Zeit in
unserem Leben ist
die beste Gelegenheit,
innere Stärke
zu entwickeln.“*

Dalai Lama



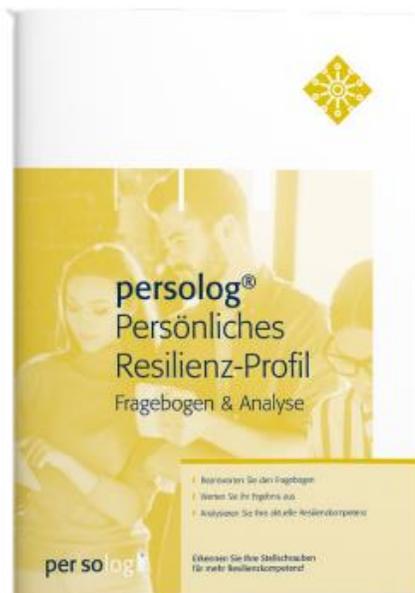
Trainingsziele

Sie lernen ...

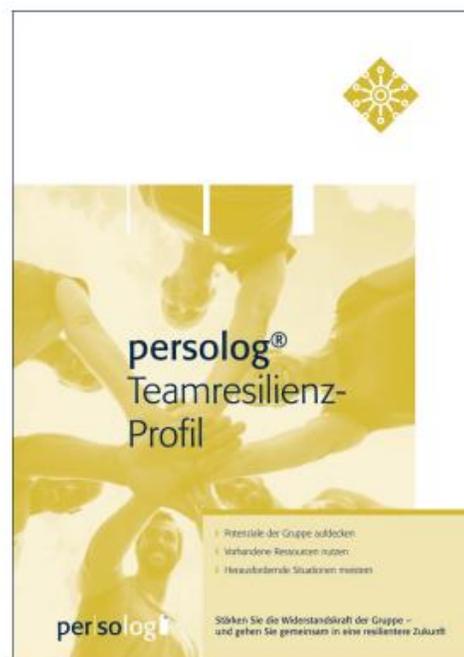
- Wie resilient Sie sind
- Wie es mit Ihrer inneren Widerstandskraft aussieht
- Welche Potenziale in Ihnen schlummern
- Wie Sie Ihre Kompetenz in den 10 Resilienz Faktoren verbessern können
- Wie Sie Herausforderungen mit Gelassenheit meistern
- Exkurs: Wie Sie Ihr Team zum mehr Stärke und Gelassenheit führen können und Merkmale einer resilienten Organisation



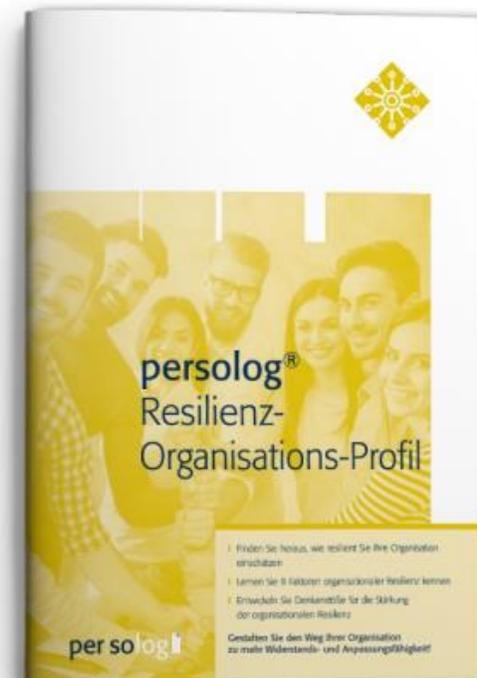
Die Profile - Bausteine der Resilienz



**Persönliche
Resilienz**



Teamresilienz



**Organisationale
Resilienz**



Mein persönliches Resilienz-Verhalten

Was macht der Strategieplaner?

- Er zeigt auf, wie wir uns in schwierigen Situationen verhalten
- Er gibt Impulse, wie wir dieses Verhalten verändern, um noch resilienter zu werden
- Resilienz = die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und (im besten Fall) gestärkt aus ihnen hervorzugehen





„Du kannst den Wind
nicht verhindern, aber
du kannst Windmühlen
bauen.“

Holländisches Sprichwort



Coachingablauf – Zeitinvest 12 Wochen



Phase 1	<ul style="list-style-type: none"> Vorgespräch mit Führungskraft und Coachee über Zielsetzung Selbsteinschätzung mit dem persolog® Resilienz-Profil erstellen Erste Schritte „Widerstandskraft in Krisenzeiten“ und eigenes Resilienz Verhalten verstehen
Phase 2	<ul style="list-style-type: none"> Eigenes Resilienzverhalten am Arbeitsplatz erkennen und verstehen Coaching mit persönlichem Workbook, digitalen Methoden sowie persönliche und digitale Abstimmung während dieser Phase
Phase 3	<ul style="list-style-type: none"> Abschlussgespräch und Erfahrungsaustausch mit Coachee und Führungskraft Nachhaltige Sicherung der gelernten Inhalte





Ihre Investition

Persolog Tools Teilnehmerpauschale	<ul style="list-style-type: none">■ Präsentationen und Workbook sowie Teilnehmerunterlagen■ Je Wahl des Bausteines:<ul style="list-style-type: none">- persolog® Persönliches Resilienz-Profil- persolog® Strategieplaner für Resilienz und Persönlichkeit- persolog® Organisationale Resilienz-Profil- persolog® Team-Resilienz Profil■ Pauschale 150 Euro <u>pro</u> Teilnehmer inklusive persolog® Verhaltens-Kurzcheck■ Persolog Tools
Referentenvergütung	<ul style="list-style-type: none">■ Stundensatz auf Anfrage zzgl. MWST■ Plus Fahrkostenersatz je gefahrener KM



Was bringt Ihnen ein „Selbstbewusst - Erkenne dich selbst-Coaching“ von PERSO-train by Bettina Schell?

P = Persönlichkeiten und eigene Verhaltenstendenzen erkennen und verstehen

E = Erfolge erzielen und Ziele erreichen

R = Reflexion des eigenen Verhaltens durchführen, Ruhe und Balance finden

S = Sicherheit/Selbstbewusstsein stärken - Stress reduzieren

O = Organisation, Zeit- und Selbstmanagement verbessern

-train „Selbstbewusst - Erkenne Dich selbst“ by Bettina Schell



Sich seiner eigenen Verhaltenstendenzen und Wirkung bewusst sein setzt voraus

Selbst-Verantwortung:

sein eigenes Erleben und Tun selbst zu verantworten und Gestalter und Regisseur es eigenen Lebens zu sein

Selbst-Bewusstheit:

Die eigenen Ziele benennen zu können und die im Weg stehenden Glaubenssätze durch eine günstigere Denkhaltung zu ersetzen.

Selbst-Vertrauen:

Vereinbarungen mit sich selbst zu schließen und sie konsequent einzuhalten sowie Visionen zu erschaffen und an Ihnen festhalten

Selbst-Überwindung:

Das Tor zum „Mehr“ aufzustoßen und selbstbewusst und mutig die schmerzfreie Komfortzone zu verlassen und positive Veränderungen leben. (Quelle: Der Selbstentwickler von Jens Corson)



Bettina Schell in 5 Sätzen:

1. Seit über 25 Jahren bei der Sparkasse in der gehobenen Kundenberatung tätig und als **Vertriebscoach** für die Fort- und Weiterbildung der Berater **im Bereich Vermögensmanagement** zuständig.
2. Zertifizierter Vertriebscoach der **Sparkassenakademie Bayern**, freiberufliche Trainerin, Coach, Mentorin in der Sparkassenorganisation.
3. **Zertifizierte Trainerin** für das persolog Persönlichkeitsmodell, eines der erfolgreichsten Persönlichkeitsanalysetools der Welt, dem persolog Zeitmanagement-, Resilienz- und Stress-Modell. Zertifizierter betrieblicher Pflegelotse des Bayerischen Untermains, Expertin für Persönlichkeit, Trainer im KBL an der Sparkassenakademie
4. Jahrgang 1973, verheiratet, Mutter von 3 Kindern
5. **Hobbies:** Motorrad fahren 😊



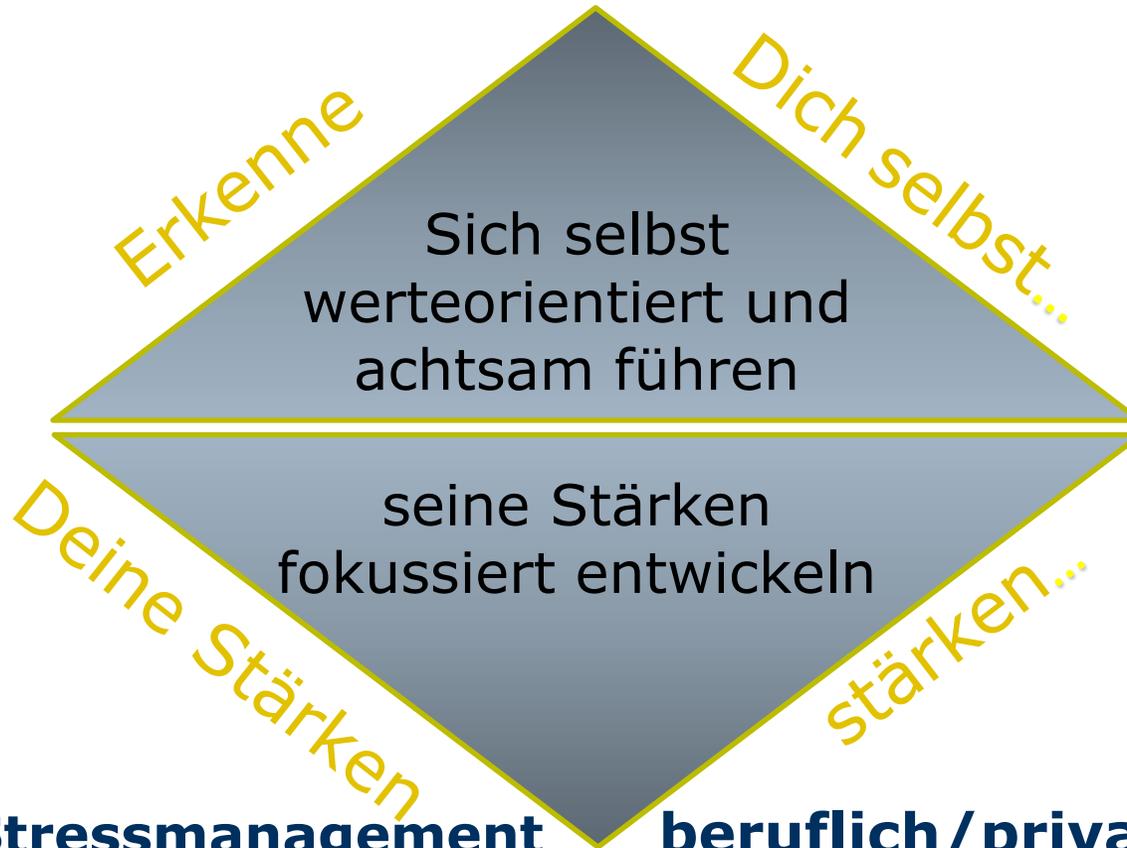
Zufriedenheit

Zeit- und Selbstmanagement

„Konzentration auf das Wesentliche im digitalen Arbeitsalltag“

Beruflichen und privaten Erfolg

Persönlichkeitsentwicklung
„Stärken stärken“



Widerstandskraft in Krisenzeiten durch Resilienz

Wie sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern
„Der Unterschied macht wer wieder aufsteht.“

Balance

Stressmanagement beruflich/privat
„Ihr persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit.“



Persönlichkeit des Menschen
in unterschiedlichen Rollen



Zertifizierte Trainerin und
Expertin für Persönlichkeit

Zeitmanagement- und Selbstmanagement
im digitalen Arbeitsalltag

Stressmanagement und
achtsame Mitarbeiterführung

Agil führen mit SEELE

Resilienz für innere Stärke und Widerstandskraft





Es ist verrückt, die Dinge immer gleich zu machen und dabei auf andere Ergebnisse zu hoffen."
(Albert Einstein)



PERSO-train by Bettina Schell



„Nichts begeistert Menschen mehr, als Ihr persönlicher Fortschritt



Vertraulichkeit und Nutzung dieser Unterlagen

Der Inhalt dieser Unterlage ist vertraulich zu behandeln. Vertrauliche Behandlung bedeutet, dass Inhalte und Informationen Dritten nicht zugänglich gemacht werden dürfen. Eine darüber hinausgehende Verwendung oder die Weitergabe an Dritte bedarf der schriftlichen Zustimmung der Urheber oder des Auftraggebers.

Alle Abbildungen und Texte in dieser Präsentation sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei den Urhebern. Jegliche externe Verwendung oder Reproduktion in elektronischer oder gedruckter Form bedarf der ausdrücklichen Zustimmung durch die Urheber.

