

## Was heißt „Resilientes Team“?

Resilient sein bedeutet so viel wie über psychische Widerstandskraft zu verfügen. Eine Eigenschaft bzw. Fähigkeit, die in Teams mit herausfordernden Aufgaben eine Grundkompetenz für den Erhalt der Gesundheit und die Erfüllung guter Leistung ist. Ein resilientes Team kennt und nutzt die eigenen mentalen Ressourcen für die Umsetzung der wichtigsten Teamfunktionen und zur Schöpfung von Synergien im Sinne des Teamziels. Ist Ihr Team resilient, bedeutet das für Sie als Führungskraft, dass es neben den fachlichen und strategischen Kompetenzen über etwas verfügt, was diese Fähigkeiten überhaupt erst umfassend nutzbar macht: Das Vertrauen der Teammitglieder/innen in den Sinn der Gemeinsamkeit und die Bereitschaft, sich dafür einzusetzen.

## Ziel und Nutzen

Um diese Voraussetzungen nachhaltig zu schaffen, kann das Modell der Resilienz eine gute Grundlage im Sinne einer positiven und unterstützenden Teamhaltung sein.

1. Aktive optimistische positive Grundhaltung
2. Akzeptanz und Wertschätzung der Unterschiedlichkeiten
3. Lösungsinteresse- und freundlichkeit
4. Konstruktivität
5. Kompetenz zur Selbstregulierung im Team
6. Kooperation
7. Begeisterung am Input der Anderen und an Innovationen

Damit schaffen Sie ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft, Potentialsteigerung und Effektivität. Gleichzeitig stärken Sie so die Gesundheit aller Teammitglieder/innen und fördern damit die langfristige Arbeitsfähigkeit.

## Inhalte

Neben meinen klassischen Resilienztrainings, die sich zur Stärkung der Gesundheit Ihrer Beschäftigten grundsätzlich eignen, liegt der Focus hier auf der Steigerung des Teamgeistes durch die Verbindung von Gesundheits- und Teamkompetenz. Dabei sind 3 Aspekte von wesentlicher Bedeutung:

1. Stärkung der einzelnen Teammitglieder/innen durch Resilienz
2. Transfer der Schätze mentaler Stärke auf „TeamSein“.
3. Eine Linie finden durch die Verwertung der individuellen und gemeinsamen Ergebnisse aus

1. und 2. in einem eigenen gemeinsamen Kunstwerk. Unter professioneller Anleitung bringen Sie die Unterschiedlichkeiten in einen Fluss, lassen die einzelnen Teammitglieder wirken und profitieren alle davon. Sie malen als Team ein Bild und das Bild malt Sie. In Ihren eigenen Räumlichkeiten haben Sie diese Teamerrungenschaft zukünftig immer dabei.



## Kosten

1-tägiger Firmenworkshop: 1600,-€, zzgl. der gesetzl. MwSt., inklusive aller Materialien, Tagesgetränken und Snacks

## Seminarort

Firma pezett.com, Urbanstraße 9, 46399 Bocholt

## Seminarzeiten

9.00 bis 17.00 Uhr

## Ihre Referenten

Pia Zimmermeyer  
geboren 1972 in  
Bocholt



## Qualifikationen

- ✓ Diplom-Sozialarbeiterin FH Aachen
- ✓ Zertifizierter Resilienz-Coach & Trainerin
- ✓ Ausbildung zur Mediatorin
- ✓ Zertifizierte Stressmanagement-Trainerin
- ✓ Beraterin des Talent-Kompass NRW
- ✓ Beraterin der Identitätsorient. Psycho-traumatologie nach Prof. Dr. Ruppert
- ✓ Entwicklerin & Fortbildungsleiterin der *Interdisziplinären AufstellungsArbeit (IAA)*
- ✓ Zertifizierte Trainerin für Stressmanagement in Schulen (TKK)

Ihre Pia Zimmermeyer