



## **Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter

*Sylvia Kéré Wellensiek*

**Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter**

Sylvia Kéré Wellensiek

 [Download Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und ...pdf](#)

 [Online lesen Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft un ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter Sylvia Kéré Wellensiek**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

- Klar strukturierte Trainingsstufen für persönliche und organisationale Resilienz
- Gezielte Burnout-Prävention
- Mit Beiträgen von Erik Händeler, Susanne Leithoff, Dr. Rudolf Kast und Reinhard Feichter

Die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. Resiliente Menschen können auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren. Im wirtschaftlichen Kontext geht die Definition des Begriffs »Resilienz« über die individuelle Fähigkeit hinaus und umfasst auch die Anpassungsfähigkeit von Organisationen an Veränderungen. Dieses Handbuch liefert beides: Resilienz-Training für Mitarbeiter und für Unternehmen.

Sylvia Kéré Wellensiek führt die Leser gekonnt durch tiefes Hintergrundwissen, viele Praxisbeispiele und zahlreiche Übungen in die komplexe Thematik ein.

Aus dem Inhalt

Teil I Resilienz – Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels

-Die Bedeutung von Resilienz für Unternehmen und ihre Mitarbeiter

Teil II Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

-Zehn Schritte für die persönliche Resilienz-Förderung

Teil III Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz

-Zehn mögliche Schritte zur organisationalen Resilienz

Teil IV Die besondere Position der Führungskraft

-Umgang mit persönlichen Grenzen

-Überlastete Mitarbeiter angemessen begleiten

Teil V Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen

-Teamstärke nach innen und außen

Teil VI Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement

-Betriebliches Gesundheitsmanagement

-Kosten und Nutzen von Prävention

Teil VII Die Verantwortung der Geschäftsführung

-Gesundheit ist ein Thema für die Unternehmensstrategie

-Werte konsequent verwirklichen Pressestimmen

»Dieser ganzheitliche Ansatz setzt sich den »aktiven Brandschutz der Seele« zum Ziel. Der Weg dahin mag unbequem sein, denn man muss nach innen gehen, um dem Außen begegnen zu können. Es gibt viele Bücher, die zeigen wollen, wie das gelingen kann. Dies ist eines der guten.« Harvard Business Manager

»Dieses Buch kann zu einem zum Selbstcoaching verwendet werden, zum anderen als inspirierendes Methoden- und Übungsbuch, um Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen in fundierten Entwicklungsprozessen zu unterstützen.« Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, [salvia.de](http://salvia.de), 8.2016

»Die richtige Dosis Theorie verbindet Autorin Sylvia Kéré Wellensiek in ihrem »Handbuch Resilienz-Training« mit der nötigen Portion Praxis – ein lesenswertes Buch, besonders wegen der vielen Trainingsbeispiele, die sie nennt.« Berliner Zeitung

»Hilfreich für die hohe Kunst, sich nicht an Schmerz zu klammern.« Der Standard

»Die Autorin führt die Leser gekonnt durch tiefes Hintergrundwissen, viele Praxisbeispiele und zahlreiche Übungen in die komplexe Thematik ein. Klar strukturierte Trainingsstufen für persönliche und organisationale Resilienz sowie gezielte Burnout-Prävention werden in diesem Buch ebenfalls behandelt.«  
IHK Wirtschaftsmagazin

»Die Autorin kann aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz schöpfen und bietet eine Fülle an Übungen an, die in der Praxis hilfreich sein können.«  
Personalführung

»Die Übungen sind klar strukturiert, aufeinander aufgebaut und in einem Methodenkontext, dem sogenannten Human Balance Training zugewiesen.«  
System-Management

»Das erste Buch zur Ausbildung von Resilienz-Beratern.«  
Deutsche Apotheker Zeitung

»Das Handbuch von Sylvia Kéré Wellensiek zeigt die Komplexität des Begriffs »Resilienz« und macht zahlreiche Angebote zur Umsetzung und zum (Selbst-)Training. Das Buch beschreibt, wie Resilienz-Teamtrainings konkret funktionieren und liefert viele Praxisbeispiele. Abschließend stellt es dar, welche Funktionen Leitende und Geschäftsführung übernehmen sollen, damit Unternehmen zu einer gesunden Organisation werden.«

4managers

»Wie auch schon bei der Veröffentlichung zum »Human Balance Training« gelingt es der Autorin durch eine Vielzahl an konkreten Methoden, theoretische Abhandlungen mit Leben zu füllen. Dadurch erhält das Handbuch nicht nur einen expliziten Umsetzungscharakter, sondern nimmt dem Leser auch die Hürde der (Selbst-)Anwendung. Beratern und Coaches wird somit über das Handbuch praxiserprobtes und fundiertes Wissen in der Thematik sowie ein umfassendes Instrumentarium an die Hand gegeben, das es ihnen ermöglicht, in Einzelarbeit, mit Teams, Führungskräften oder in Organisationen Widerstandskräfte aufzubauen (...) sehr zu empfehlen.«  
OrganisationsEntwicklung Kurzbeschreibung

- Klar strukturierte Trainingsstufen für persönliche und organisationale Resilienz
- Gezielte Burnout-Prävention
- Mit Beiträgen von Erik Händeler, Susanne Leithoff, Dr. Rudolf Kast und Reinhard Feichter

Die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. Resiliente Menschen können auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren. Im wirtschaftlichen Kontext geht die Definition des Begriffs »Resilienz« über die individuelle Fähigkeit hinaus und umfasst auch die Anpassungsfähigkeit von Organisationen an Veränderungen. Dieses Handbuch liefert beides: Resilienz-Training für Mitarbeiter und für Unternehmen.

Sylvia Kéré Wellensiek führt die Leser gekonnt durch tiefes Hintergrundwissen, viele Praxisbeispiele und zahlreiche Übungen in die komplexe Thematik ein.

Aus dem Inhalt

Teil I Resilienz – Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels

-Die Bedeutung von Resilienz für Unternehmen und ihre Mitarbeiter

Teil II Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

-Zehn Schritte für die persönliche Resilienz-Förderung

Teil III Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz

-Zehn mögliche Schritte zur organisationalen Resilienz

Teil IV Die besondere Position der Führungskraft

-Umgang mit persönlichen Grenzen

-Überlastete Mitarbeiter angemessen begleiten

Teil V Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen

-Teamstärke nach innen und außen

Teil VI Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement

-Betriebliches Gesundheitsmanagement

-Kosten und Nutzen von Prävention

Teil VII Die Verantwortung der Geschäftsführung

-Gesundheit ist ein Thema für die Unternehmensstrategie

-Werte konsequent verwirklichen

Download and Read Online Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter Sylvia Kéré Wellensiek #7MELCA4PU9G

Lesen Sie Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek für online ebook Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek Bücher online zu lesen. Online Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek ebook PDF herunterladen Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek Doc Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek Mobipocket Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter von Sylvia Kéré Wellensiek EPub