

# Stehauf-Qualitäten für mehr Erfolg können trainiert werden

„Training zur Förderung individueller Resilienz“ war kürzlich das Thema eines Seminars der Reihe UBIT-Success im Panoramagasthof Daxlueg in Hallwang.

Resilienz wird oft mit dem „Stehaufmännchen-Prinzip“ umschrieben: Immer wieder kann es sich von selbst in die aufrechte Position bringen, resiliente Menschen schaffen das auch. Die Referentin Prof. Dr. Jutta Heller brachte den Teilnehmern anschaulich näher, wie man erfolgreich Belastungen abbaut und „Stehauf-Kompetenzen“ aufbaut. Heller ist Expertin für Veränderungskompetenz und Resilienz und Autorin mehrerer Fachbücher.

„Menschen mit Stehauf-Qualitäten erreichen Ziele leichter. Es ist ihr Bewältigungskapital bei Rückschlägen und Veränderungen. Resilienz – also die Fähigkeit, nach Krisen wieder



Foto: WKS/wikibild

die Balance zu finden und sie als Anlass für Entwicklungen zu nutzen – kann trainiert werden“, sagte Heller. Vor allem Führungskräfte sind oft mit Ver-

änderungen und Umstellungen konfrontiert – Tendenz steigend. Dabei können Unsicherheiten im beruflichen und persönlichen Umfeld entstehen. Die Stärke,

sich selbst und andere in Veränderungsprozessen klar zu führen, ist eine wichtige berufliche Kernkompetenz der Zukunft.

In diesem UBIT-Seminar erfahren die Teilnehmer mehr über die eigene Belastungsspirale, gelassenen Umgang mit Stress und Prävention von Burnout und das Trainieren von Stehauf-Kompetenzen.

„Es freut uns, dass UBIT-Success bei unseren Mitgliedern so beliebt ist, auch dieses Seminar war rasch ausgebucht. Es ist uns ein Anliegen, dass wir Seminare mit hohem Nutzen anbieten – Professor Heller gab wichtige Impulse für einen positiven Umgang mit Veränderungen und hat neben ihrer hohen Fachkompetenz durch ihr individuelles Eingehen beeindruckt“, sagt UBIT-Fachgruppenobmann-Stv. Evelyn Holzmann-Fürthauer CMC.

Beim UBIT-Success-Seminar zu Veränderungskompetenz: Evelyn Holzmann-Fürthauer CMC (links) und Prof. Dr. Jutta Heller.