

Veränderungen in der Organisation, Personal- konflikte oder Druck bei der Zielerreichung gehören zum Führungsalltag. **Nun stellt die Corona-Krise Führungskräfte vor zusätzliche Herausforderungen:** Verunsicherte Mitarbeiter und wirtschaftliche Sorgen, vielleicht auch eine ungewohnte Homeoffice-Situation und Teamführung auf Distanz erfordern nicht nur neue Kompetenzen, sondern auch innere Stärke. Ein Resilienz-Coaching unterstützt sowohl präventiv als auch zur Stabilisierung.

WOLLEN SIE ...

- handlungsfähig bleiben?
- einem Burnout vorbeugen?
- Ängste und Befürchtungen selbstbewusst und optimistisch angehen?
- mutig und souverän agieren?
- gestärkt aus der Krise hervorgehen?

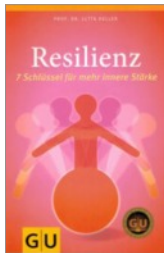
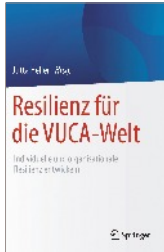
Dazu braucht es Resilienz - sog. Stehauf- Qualitäten, die gezielt trainiert werden können. Ein Resilienz-Coaching ist eine wertvolle Methode, um über den Umgang mit Krisen und Stress nachzudenken und von einem „Sparringspartner“ Hilfestellungen zu erhalten.

Für mehr Zukunftsmut, Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.

# RESILIENZ-COACHING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

AUCH  
ONLINE





# INDIVIDUELLES COACHING ONLINE- ODER PRÄSENZTERMINE

Die vertraulichen Gespräche finden entweder in meinen Räumen in Stein bei Nürnberg statt - selbstverständlich unter Einhaltung der aktuellen Distanzregeln - oder als Online-Coaching via Zoom. Zum Einsatz kommen unter anderem Fragebögen, Vorbereitungs- und Transferaufgaben, Übungen zur Selbstreflexion, Ressourcenstärkung durch Fokussierung auf positive Erfahrungen sowie erfahrungsorientierte Übungen. In meinen Resilienz-Coachings arbeite ich insbesondere mit dem Ansatz zur Psychodynamik von Klaus Eidenschink (Metatheorie der Veränderung).

## ERSTER TERMIN

Wir analysieren Ihre aktuelle Situation und identifizieren (potenzielle) Belastungssituationen. Zudem prüfen wir Ihre Resilienz und klären Ihre Ziele sowie die Schwerpunkte für Ihr Coaching.

## FOLGETERMINE

In den nächsten Terminen gehen wir Ihre Themen aktiv an, mit Maßnahmen zu den definierten Zielen und Schwerpunkten und zu Ihrem individuellen Bedarf an Resilienz-Förderung. Ich leite Sie in Ihrem Reflexionsprozess, so dass Sie zunehmend resilientes Denken und Handeln entwickeln können. Anfangs wird es weniger um Veränderung gehen, sondern um das Annehmen des Vorhandenen.

## TRANSFER IM ALLTAG

Zwischen unseren Terminen arbeiten Sie mit Selbstbeobachtung und kleinen Aufgaben weiter. Sie reflektieren kontinuierlich Ihren Lernprozess und kommen so allmählich in die Veränderung.

## NACHHALTIGKEIT

Entscheidend ist auch die Zeit nach dem Coaching: Nach rund drei Monaten tauschen wir uns erneut aus, welche Ziele nachhaltig umgesetzt wurden - und welche Erfolgsfaktoren dabei für Sie maßgeblich waren. Ziel ist es, diese Erfolgsfaktoren zu stabilisieren und so die konsequente und langfristige Einbettung in den Arbeitsalltag zu gewährleisten.

## QUALIFIKATIONEN

- ✓ Zertifizierter Senior Coach (DBVC)
- ✓ Coach-Ausbildung (Hephaistos)
- ✓ Business Coach (Metaforum International)
- ✓ Veränderungs- und Krisencoaching (Institut für systemische Beratung)

20 Jahre Coaching-  
Erfahrung



## KENNENLERNGESPRÄCH VEREINBAREN

Prof. Dr. Jutta Heller  
kontakt@juttaheller.de  
+49 911 27861770



LIVE ERLEBEN  
AUF YOUTUBE

Weitere Informationen unter  
[www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de)