

## Online-Kurztraining: Teamresilienz

Das 3-stündige Online-Kurztraining gibt Impulse zu zwei Perspektiven auf das Thema Teamresilienz: Sie erfahren, wie Sie einerseits ein Dach der psychologischen Sicherheit über Ihr Team spannen und somit einen resilienzfördernden und ressourcenorientierten Raum für die Mitarbeiter schaffen und andererseits Ihr Team so aufstellen, dass es als Gesamtsystem widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse ist.

### Zielgruppe

Führungskräfte und HR-Mitarbeiter, die die Resilienz ihrer Teams stärken möchten.

### Inhalte

- Verständnis Resilienz und Teamresilienz
- Schaffen eines Raumes der psychologischen Sicherheit entlang der 7 Schlüssel-Kompetenzen von Resilienz
- Erkennen und Verstehen von unterschiedlichen Erlebniswelten (insbesondere bezogen auf die aktuellen Veränderungswellen)
- Fragen und Übungen, um den Status quo des eigenen Teams zu reflektieren und ggf. Handlungsfelder zu identifizieren: Wie sind wir als Team intern sowie nach außen hin aufgestellt?
- Wege, um positive Energie bei anderen zu fördern
- Raum für Fragen und Austausch zu dem Thema
- Transfer in den Alltag

### Methodik

Der Fokus des Online-Kurztrainings wird auf jede Teilnehmergruppe angepasst.

Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Fragebogen, um ihre Erwartungen und Bedürfnisse zu ermitteln. Darüber hinaus sind die Teilnehmenden eingeladen dem Trainer bzw. der Trainerin bis 2 Tage vor dem Online-Kurztraining Fragen/Themen zu schicken, die sie besonders interessieren.

Am Ende der Online-Session werden Paare gebildet, die sich mindestens 1x nach 14 Tagen online treffen, um sich bei der Umsetzung und etwaig aufgetretenen Schwierigkeiten gegenseitig zu beraten.

Nach dem Ende des Online-Kurztrainings können die Teilnehmenden alle Lernmaterialien herunterladen.

### Informationen

Plattform: Microsoft Teams  
Dauer: 3 Stunden zzgl. Vor- und Nachbereitung  
Termine: nach Vereinbarung  
Max. Teilnehmer: 6 + 1

### Agenda

09:00 – Begrüßung, Technikcheck & Vorstellung  
09:30 – Input, Reflexion/Übungen, Q&A  
10:30 – Energiepause  
10:45 – Fortsetzung Input, Reflexion/Übungen, Q&A  
11:45 – Feedback, Transfer, Abschluss  
12:00 – Ende des Online-Kurztrainings

### Mögliche Trainerinnen von Coverdale Deutschland GmbH:



Jagoda Zeis  
Beraterin, Trainerin  
jagoda.zeis@coverdale.de



Nicole Helen Lämmle  
Beraterin, Trainerin  
nicole.laemmle@coverdale.de