

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**

Workshop SWONET 11.3.2016

Resilienz

Der Schlüssel für persönliche
Krisenkompetenz



Resilienz

die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge, sowie Veränderungen und Neuerungen als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nehmen



**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Resilienz

- Der neue Denkansatz
- Grundlagen und Forschung
- Resilienz Faktoren
- Angewandtes Resilienz-Zirkel-Training
- Die nächsten Schritte in meine Resilienz

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Der neue Denkansatz

ARBEITSWELT 4.0

VUCA – World

DIGITALISIERUNG

DISRUPTIVE INNOVATION

AGILES SELBSTMANAGEMENT

LERNEN IN ECHZEIT

PROTOTYPING

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Neue Bedingungen

erfordern

neue Fähigkeiten

RESILIENT SEIN: YES WOMEN CAN

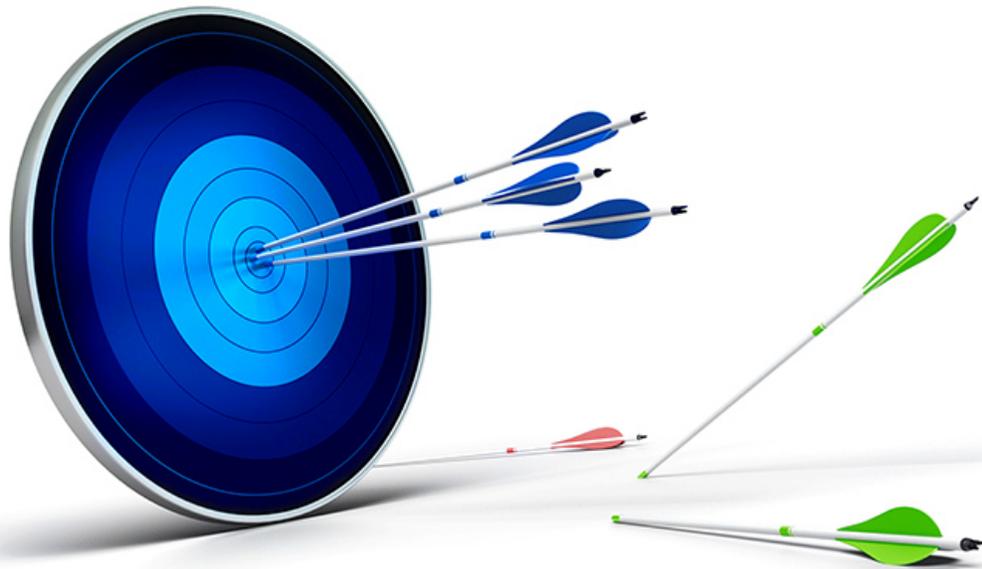
**Keynote Speakerin zum Thema:
Arbeitswelt 4.0 Personal Swiss 12. und 13. April 2016:**

**In einem Interview Chancen und Herausforderungen der
Arbeitswelt 4.0:**

- Selbstmanagement und –selbstverantwortung
- hierarchiearme, offene und diverse Unternehmenskultur
- zeit- und ortsunabhängige Zusammenarbeit
- kundenzentriertes Unternehmertum
- neue Formen des Wissenserwerbs im Unternehmen

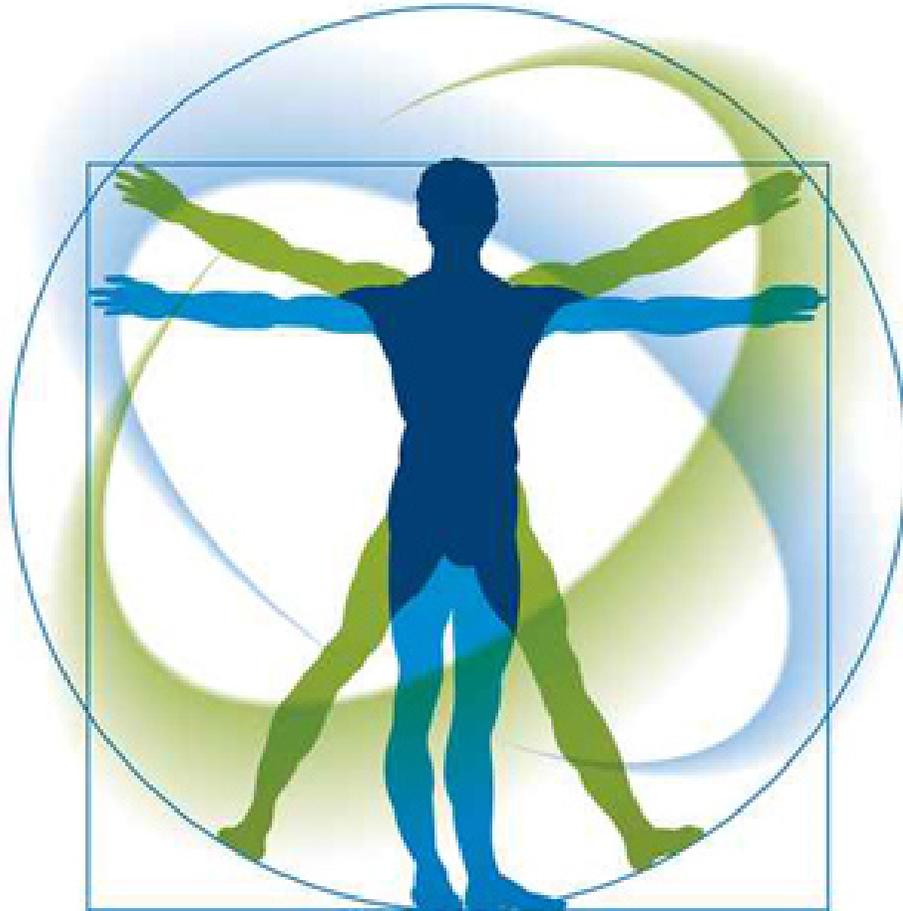


**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Resilienz, kein neues
Instrument, sondern ein
taugliches **Metamodell** in
der Welt von Heute
für Morgen

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Grundlagen und Forschung

- Positive Psychologie
- Salutogenese
- Stressforschung
- Neurowissenschaft
- Resilienzforschung

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Resilienzforschung

- **Langzeitstudie Emmy Werner, Uni California, Kauai Studie, 1977**
- **Washingtoner „Projekt Resilience“, 1990**
- **Studie F. Lösel, 1999, Uni Erlangen**
- **Diane L. Coutu, 2002, How Resilience Works, Harvard Business Review**
- **Al Siber, 2009, Resiliencycenter**
- **Gutenberg Brain Study (GBS), 2014, Mainz**

Resilienz beschreibt die Toleranz
eines Systems gegenüber Störungen.

Der Begriff Resilienz.



Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

engl. *resilience* = Elastizität, Spannkraft
lat. *resilire* = zurückspringen, abprallen
deutsch = Widerstandskraft / Widerstandsfähigkeit

Die Resilienzforschung unterscheidet innere und äußere **Schutzfaktoren**

Innere Schutzfaktoren

- Eigenschaften und Verhaltensweisen die in der Person selbst liegen (Freundlichkeit, Ängstlichkeit, Ausgeglichenheit)
- Haltungen, Einstellungen
- Glaubenssätze
- Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Pos. Erfahrungen - vor allem der Selbstwirksamkeit

Äußere Schutzfaktoren

- Faktoren die im Umfeld der Person unterstützend wirken (Familie, Schule, Gemeinde)
- Positive Rollenmodelle
- Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
- Freundschaften
- Schulbildung
- Resilienz fördernde Umgebung, Lebens- und Arbeitskultur

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**

Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip®



© Ella Gabriele Amann | www.ResilienzForum.de

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**

Mit Resilienz zur Exzellenz

Ihre Story



Talk von 10 Minuten wechselnd in Zweiergruppe:

- **Bewältigte Krise/Veränderung/Entwicklungsschritte**
- **Welche Resilienz Faktoren haben unterstützt**
- **Wer und was hat zum Erfolg verholfen**

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



Mit Resilienz zur Exzellenz

Ihre Kompetenz

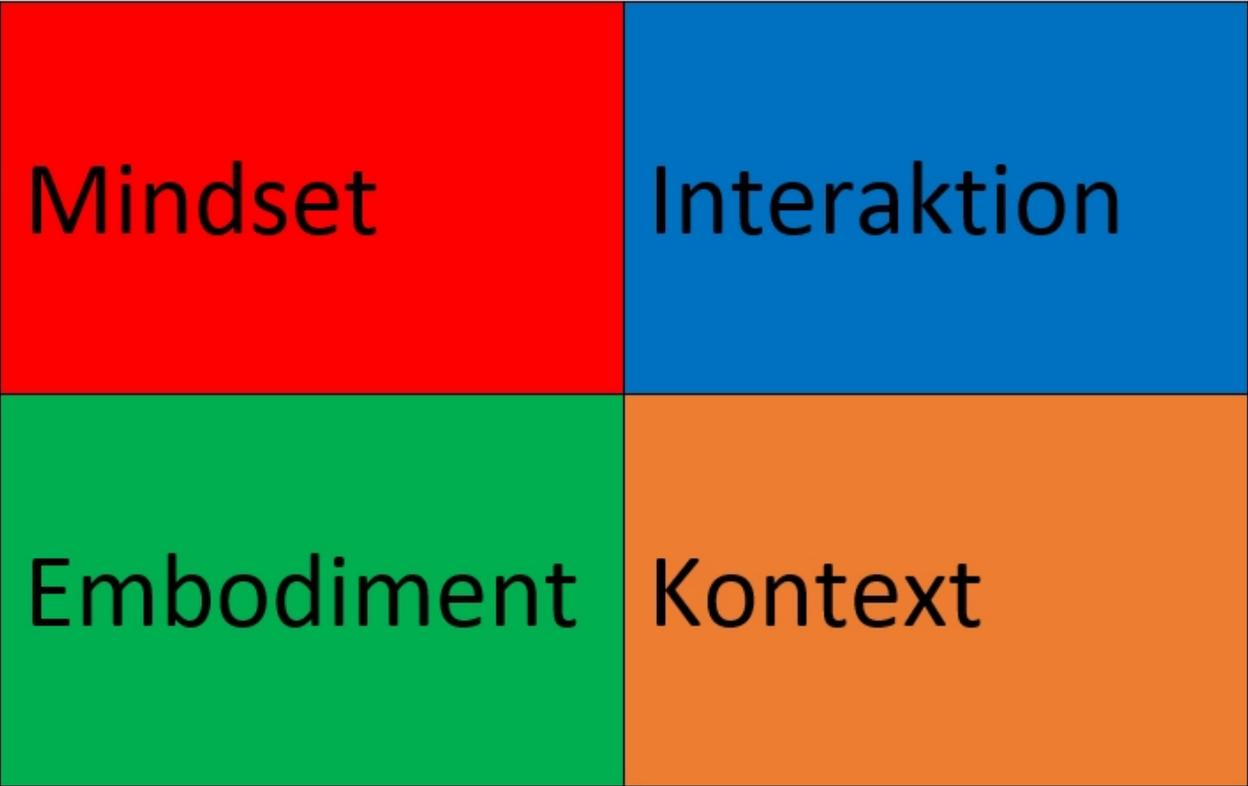
Was wollen Sie anpacken...?

Wo ist «Zeit für Neues» gekommen...?

Welche Situation braucht Stärkung...?

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**

Resilienz Zirkel Training:



**Erhöhung der
inneren Spannkraft,
Beweglichkeit und
Adaptionsfähigkeit**

RESILIENZFORUM
ECHT STARK IN DIE ZUKUNFT

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



RESILIENT SEIN: YES WOMEN CAN

Studie Amy Cuddy

"High Power" body language (top row)
vs.
"Low Power" body language (bottom row)
(Images courtesy of Amy Cuddy, Harvard University)

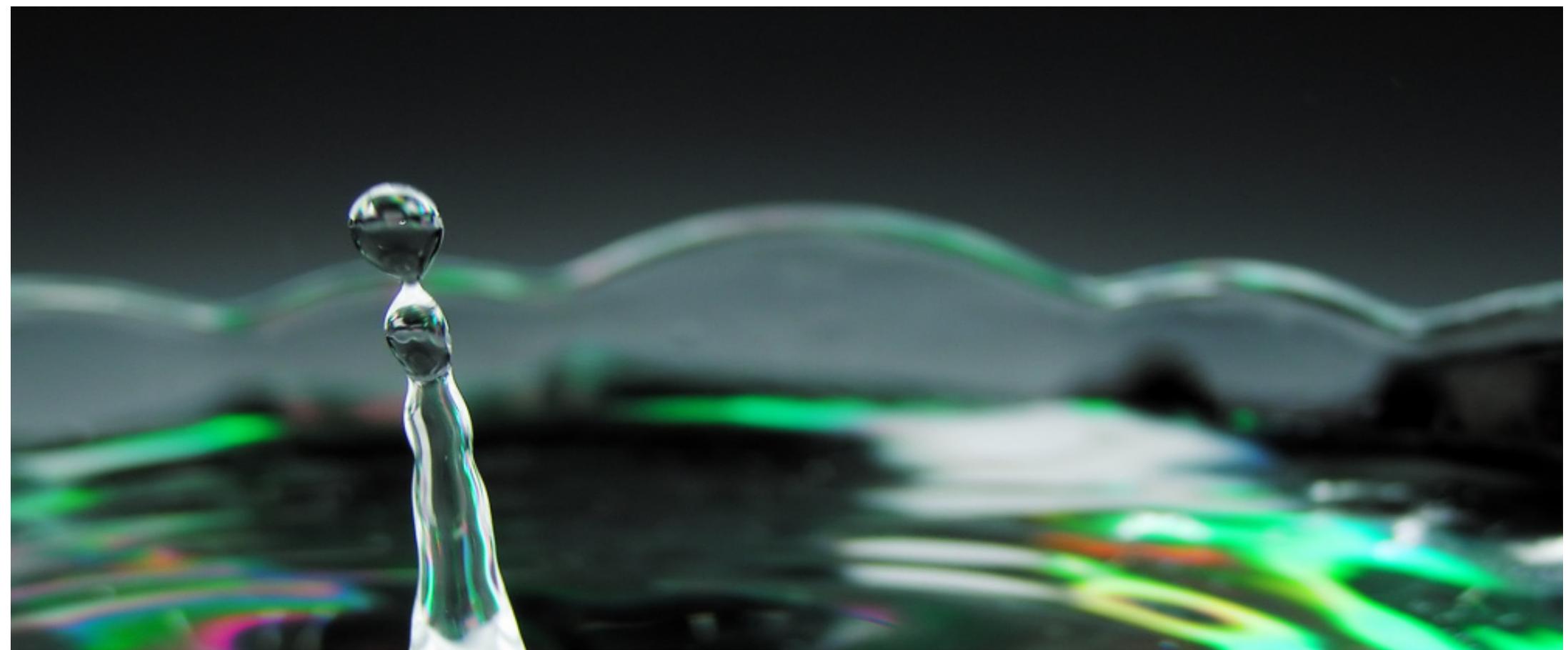
- 2 Minuten
- Cortisol sinkt um 25%
- Testosteronlevel steigt um 19%
- Selbstsicherer + energievoller

**RESILIENT SEIN:
YES WOMEN CAN**



**Ich wünsche Ihnen und
Euch allen von Herzen
Viele schöne aufbauende,
resiliente Momente**

Ulrike Clasen



RESILIENZFORUM
ECHT STARK IN DIE ZUKUNFT



Ulrike Clasen leitet das Netzwerk Kadertraining mit über 30 Expertinnen und Experten aus dem Bereich Business Coaching und Personal- und Unternehmensentwicklung. Die Netzwerkpartner sind spezialisiert auf die Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen. Seit Mitte 2015 vertritt sie in der Schweiz das ResilienzForum und leitet neu das Unternehmen Changekompetenz in Zürich.

ulrike.clasen@changekompetenz.ch