

# MPI-NAT SEMINAR SERIES



## Angela Daalman

Consulting – Coaching – Empowerment (anda GmbH)

### Resilienz entfalten: Wege zu innerer Stärke und Team-Balance in herausfordernden Zeiten

Die Arbeitswelt verändert sich rasant: steigende Anforderungen, Arbeitsverdichtung, permanente Umstrukturierungen und Unsicherheiten prägen den Alltag vieler Menschen. Doch wie können wir mit diesen Herausforderungen umgehen, ohne dabei unsere Gesundheit, unsere Energie und unseren Fokus zu verlieren?

Resilienz – die Fähigkeit, Belastungen nicht nur standzuhalten, sondern daran zu wachsen – ist ein Schlüssel, um sowohl persönliche als auch berufliche Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Sie umfasst weit mehr als das oft beschriebene „seelische Immunsystem“. Resilienz ist ein dynamischer Prozess, in dem wir Orientierung, Stabilität und Anpassungsfähigkeit entwickeln, um auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Dieser interaktive Vortrag zeigt Ihnen, wie Resilienz als persönliches, teamorientiertes und organisationales Konzept verstanden und gezielt gestärkt werden kann. Sie erhalten Einblicke in wissenschaftlich fundierte Methoden und praxisnahe Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen, Ihre innere Stärke zu fördern und gemeinsam mit anderen neue Lösungswege zu entwickeln.

Die Key Takeaways:

- Wie Sie Ihre persönlichen Stressoren und Ressourcen erkennen
- Wie Resilienz Sie und Ihr Team stärken kann – in jeder Situation
- Konkrete Ansätze, um Ihre Handlungsfähigkeit in schwierigen Zeiten zu erweitern

Der Vortrag bietet inspirierende Impulse und praktische Beispiele – ein erster Schritt, der Sie einlädt, im nächsten Jahr durch vertiefende Workshops zur Team-Resilienz weitere Ansätze individuell für Ihre Teams zu entdecken und umzusetzen.

Tuesday, 03.12.2024, 11:00 am

Host: Holger Stark



Ludwig Prandtl Hall  
Fassberg Campus

MAX-PLANCK-INSTITUT  
FÜR MULTIDISZIPLINÄRE  
NATURWISSENSCHAFTEN

