

**brandnamic
academy**

HERZLICH WILLKOMMEN

Obervinschgau
Vinschgau

LEADERSHIP LEADERSHIP LEADERSHIP
LEADERSHIP LEADERSHIP LEADERSHIP

OPERATIONS OPERATIONS
OPERATIONS OPERATIONS
OPERATIONS OPERATIONS

**brandnamic
academy**

Resilienz – Umgang mit hohem Arbeitsaufkommen

LEADERSHIP LEADERSHIP LEADERSHIP
LEADERSHIP LEADERSHIP LEADERSHIP
LEADERSHIP LEADERSHIP LEADERSHIP

OPERATIONS OPERATIONS OPERATIONS
OPERATIONS OPERATIONS OPERATIONS
OPERATIONS OPERATIONS OPERATIONS

resilience

[ruh-zi-lee-uhns] noun

the capacity to recover quickly from difficulties. to bounce back from a negative experience or difficult challenge. having the confidence to get through problems and adapt oneself in the face of adversity and become stronger in the process.

Persönliche Resilienz

Resilienz

Emotionssteuerung

Impulskontrolle

Kausalanalyse

Optimismus

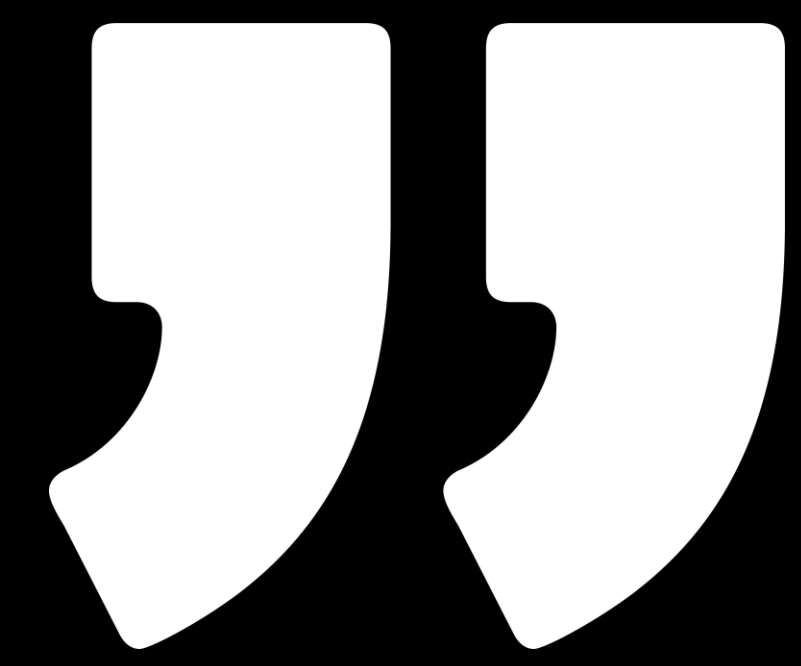
Selbstwirksamkeit

Zielorientierung

Empathie



**Resilienz ist keine angeborene
Fähigkeit, sondern eine
Haltung, die ihr trainieren
könnt.**



Eure individuellen Stärken und Ressourcen sind der Schlüssel, um resilient zu handeln und euch weiterzuentwickeln - persönlich wie beruflich.



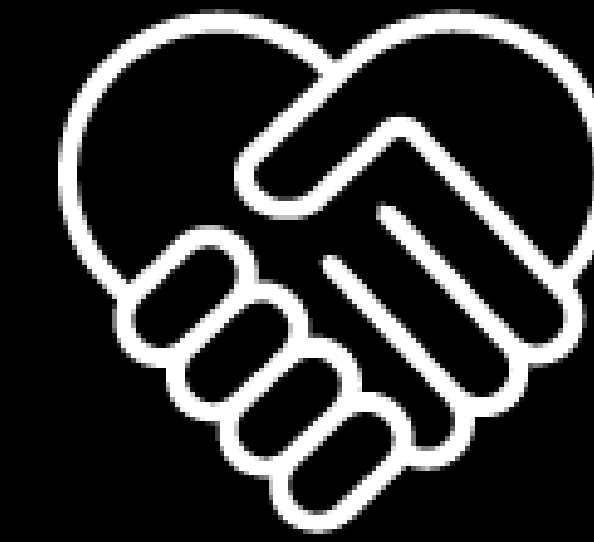
Wie stärkt ihr eure Resilienz?



**Soziale
Beziehungen
fördern**



**Zeit für
sich selbst
einräumen**



**Sich
engagieren**



**„Richtige“ Ziele
setzen**



**Andere
Blickwinkel
einnehmen**



**Mehr
Akzeptanz
entwickeln**

Selbstreflektion



Erfahrungen analysieren- aus der Vergangenheit lernen



Skill- Mapping: Fähigkeiten sichtbar machen



Mentoring oder Coaching- externe Perspektiven nutzen



**Fokus auf Ressourcenorientierung- Stärken nutzen
statt Schwächen ausgleichen**



Resilientes Handeln



Selbstreflexion
Proaktive Haltung
Akzeptanz und Flexibilität
Lernbereitschaft
Balance schaffen

Unterstützung des sozialen Netzwerks

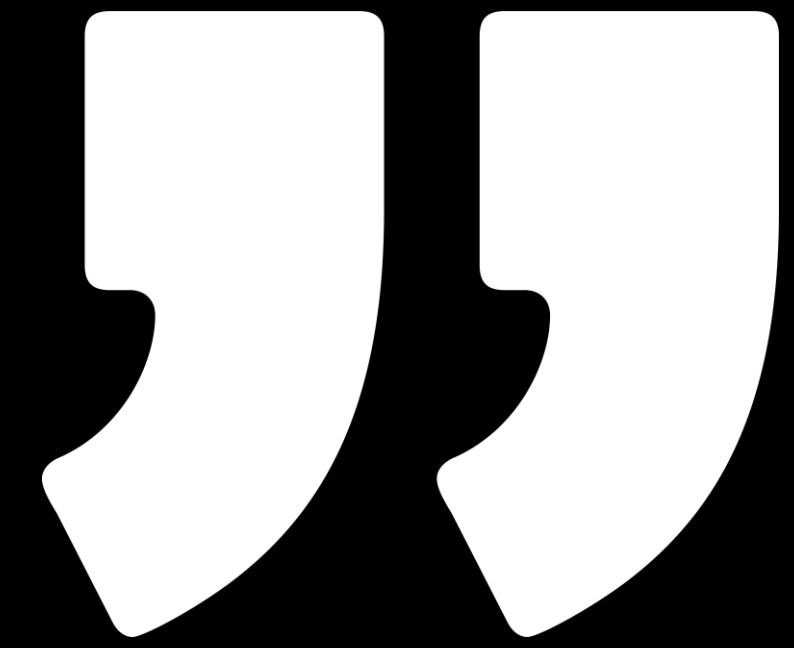


Emotionale Unterstützung
Praktische Hilfe
Stressabbau
Erfahrungsaustausch
Motivation



**Lösungsorientiertes
Denken und
Arbeiten**

Probleme klar definieren
Ziele fokussieren
Positive Haltung einnehmen
Optionen entwickeln
Entscheidungen treffen
Reflektieren und anpassen
Lösungsorientierte Fragen
stellen



Stress gehört für viele von uns zum
Arbeitsalltag- besonders in der Hospitality,
wo die Anforderungen an euch hoch sind
und oft viele Herausforderungen
gleichzeitig bewältigt werden müssen.





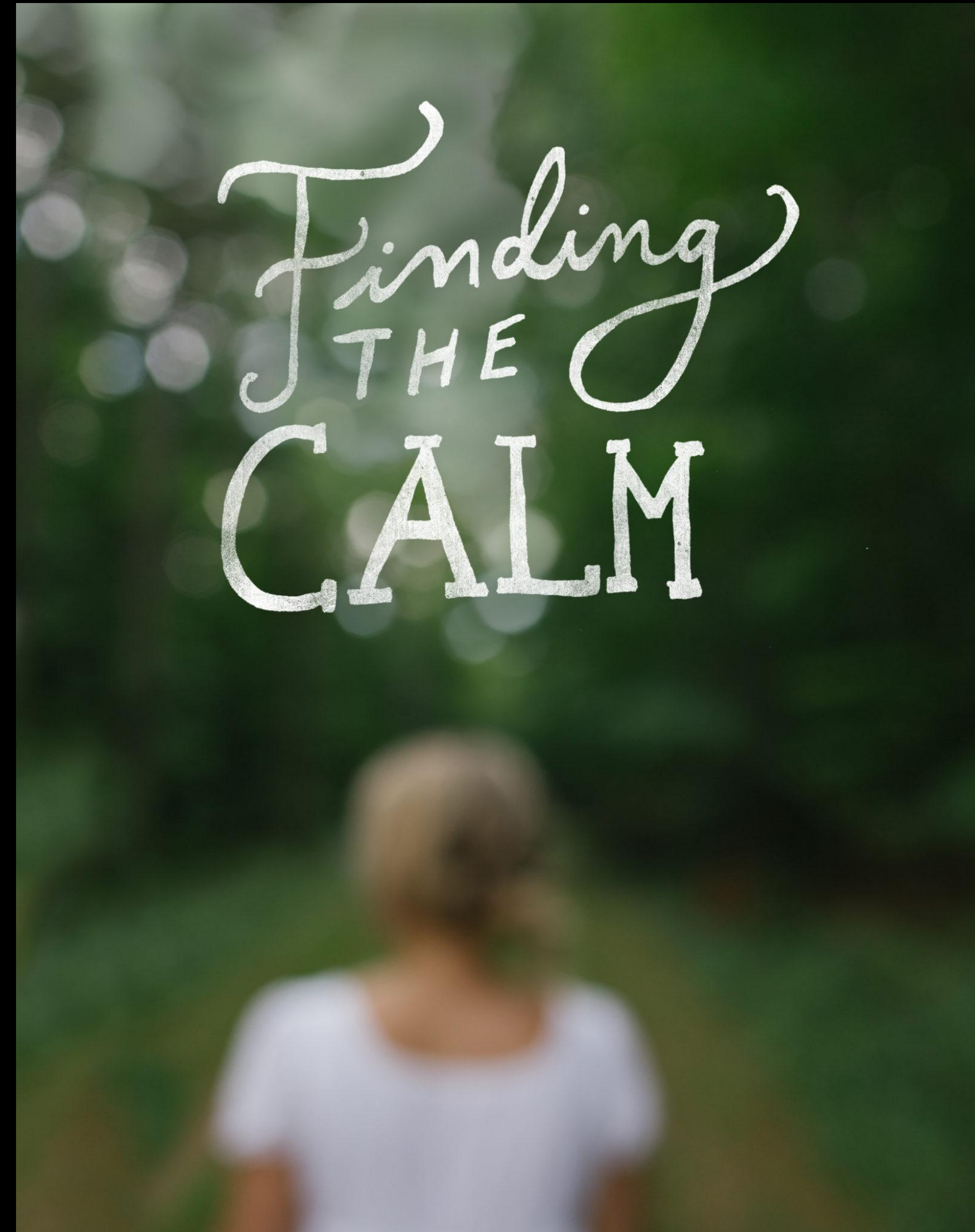
Stressprävention im Arbeitsalltag



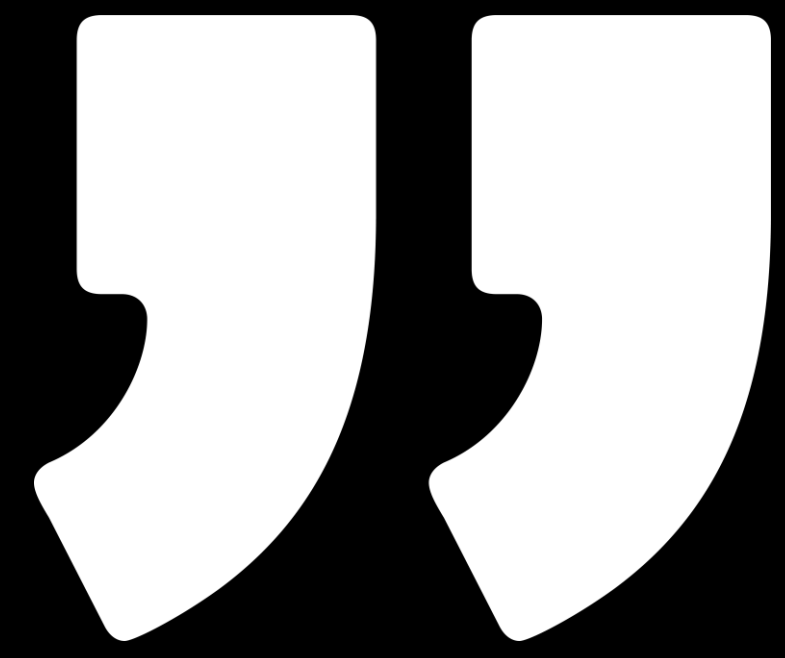
Ziele und Prioritäten setzen
Zeitmanagement
Grenzen setzen
Gesunde Gewohnheiten
fördern
Entspannung einbauen

	Dringend	Nicht Dringend
Wichtig	Sofort erledigen	Einplanen und erledigen
Nicht wichtig	Delegieren	Ignorieren

**Stressprävention
durch Vorbild
der Führung**

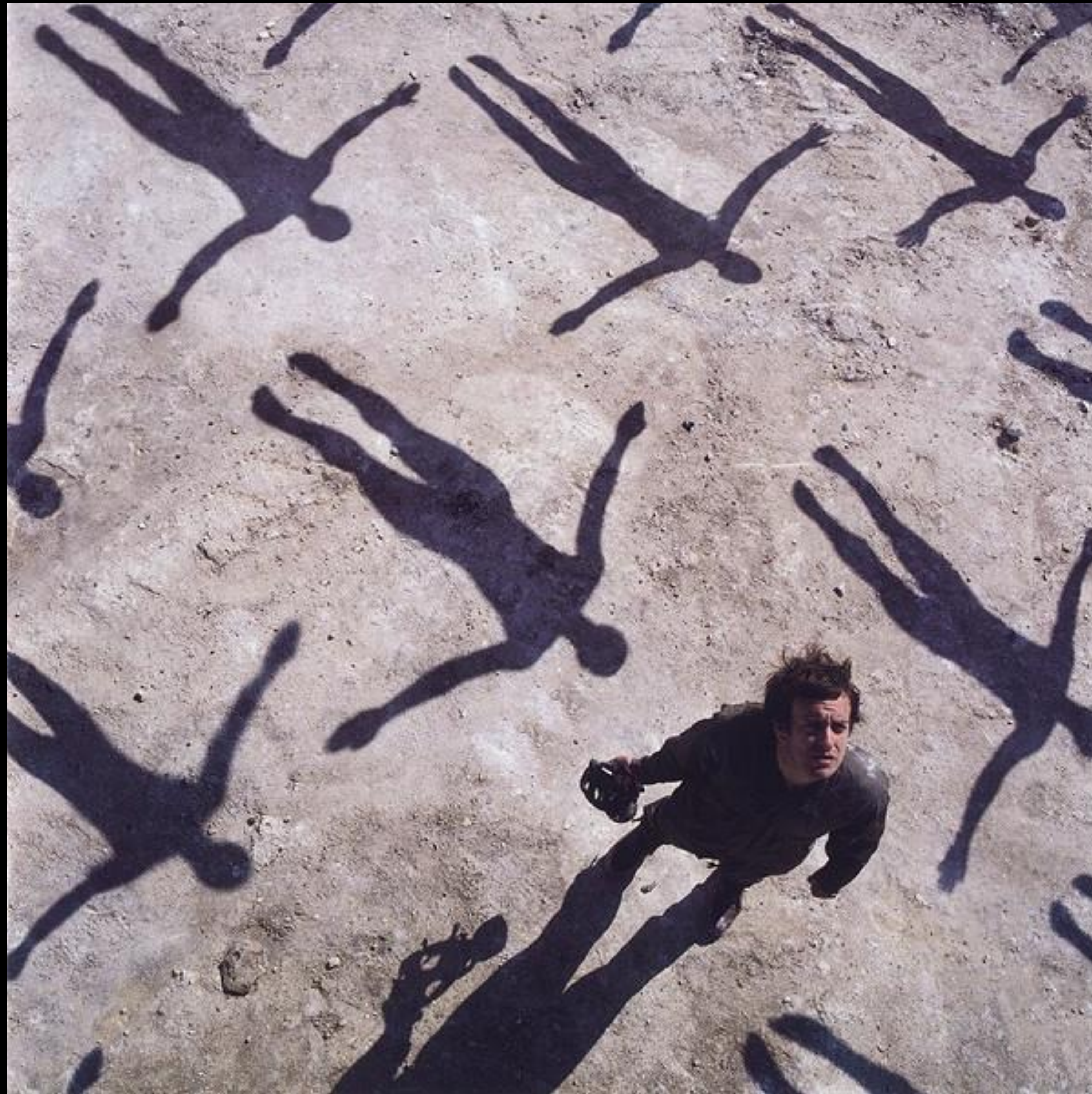


**Resilienz und
Stressbewältigung als
Unternehmenswert vorleben**
Vorbild
Balance fördern
Klare Kommunikation
Anerkennung zeigen
Gesundes Arbeitsumfeld
schaffen
Weiterbildung anbieten



Sinn und Ziele sind eure inneren Kompassse, die euch in stressigen Zeiten Orientierung und Halt geben.





Innerer Antrieb

Ziele setzen

Halt und Stabilität

Selbstwirksamkeit fördern

Resilienz aufbauen

brandnamic

LEADING HOSPITALITY SOLUTIONS

Brandnamic GmbH
Brandnamic Campus
Paiersdorf
Satzlstraße 4
39042 Brixen
Italien
T +39 0472 678000

Office Meran
Luis-Zuegg-Str. 40
39012 Meran
Italien
T +39 0473 492049

Office München
Dachauer Str. 195
80637 München
Deutschland
T +49 (0)89 14903573

info@brandnamic.com
brandnamic.com

