

Teamresilienz

“Eine Mücke macht noch keinen Sommer“

Resiliente Teams halten zusammen – auch wenn es schwierig wird



Steigender Arbeitsdruck, häufige Veränderungen und psychische Belastungen wirken sich nicht nur auf einzelne Mitarbeitende aus, sondern auf ganze Teams. Wenn Belastung zunimmt oder Kolleg:innen ausfallen, geraten Zusammenarbeit, Kommunikation und Leistungsfähigkeit schnell unter Druck. Teamresilienz ist der Schlüssel, um diesen Herausforderungen gemeinsam zu begegnen.

Dieser Kurs unterstützt Teams dabei, ihre gemeinsame Widerstandskraft zu stärken, Belastungen konstruktiv zu bewältigen und auch in anspruchsvollen Phasen handlungsfähig, verbunden und gesund zu bleiben.

Was Sie erwartet:

- Teamresilienz verstehen: Was resiliente Teams auszeichnet und warum sie erfolgreicher mit Belastung umgehen
- Belastungsfaktoren erkennen: Gemeinsame Stressoren, Dynamiken und Muster im Team sichtbar machen
- Zusammenhalt stärken: Vertrauen, psychologische Sicherheit und gegenseitige Unterstützung fördern
- Kommunikation unter Druck: Klar, wertschätzend und lösungsorientiert kommunizieren
- Ressourcen aktivieren: Stärken, Kompetenzen und Vielfalt im Team nutzen
- Umgang mit Veränderung: Stabilität und Orientierung in bewegten Zeiten entwickeln

Nutzen für Teams und Organisationen:

- Mehr Stabilität und Zusammenarbeit in belastenden Situationen
- Reduktion von Konflikten und Missverständnissen
- Höhere Motivation, Identifikation und Teamzufriedenheit
- Besserer Umgang mit Ausfällen und Veränderungen
- Stärkung der mentalen Gesundheit im Team
- Nachhaltige Leistungsfähigkeit und Produktivität

Für wen der Kurs geeignet ist:

- Teams in anspruchsvollen oder sich verändernden Arbeitskontexten
- Projekt- und Arbeitsgruppen mit hoher Belastung
- Führungskräfte, die die Resilienz ihrer Teams gezielt stärken möchten
- Organisationen, die Zusammenarbeit und mentale Gesundheit fördern wollen

Methodik:

Der Kurs verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus Resilienz-, Stress- und Teamforschung mit praxisnahen Übungen, moderierten Teamreflexionen und konkreten Werkzeugen für den Arbeitsalltag. Der Fokus liegt auf direkter Anwendbarkeit und nachhaltigem Transfer.

Ziel:

Teams entwickeln die Fähigkeit, Belastungen gemeinsam zu bewältigen, Veränderungen konstruktiv zu nutzen und eine stabile, gesunde und leistungsfähige Zusammenarbeit zu gestalten.