

Messbare Resilienz – Executive FIRE Index 3.0

Factors improving Resilience Effectiveness®



Resilienz-Standortbestimmung für Fach- & Führungskräfte

Messbare Resilienz – Executive FiRE Index (EFI)

Das Instrument

- Resilienz-Standortbestimmung für Fach- und Führungskräfte
- Webbasiertes Tool mit mehr als 70 zu bewertenden Aussagen (*in Deutsch und Englisch verfügbar*)
- Wissenschaftlich validiertes Messinstrument, Grundlagen:
 - Erkenntnisse aus etablierten Persönlichkeitstests (z. B. Big Five)
 - Aktuelle Resilienz-Forschung
- Unterstützung beim Analysieren, Stärken und Entwickeln der persönlichen Resilienz
- 28-seitiger persönlicher Bericht

Ablauf

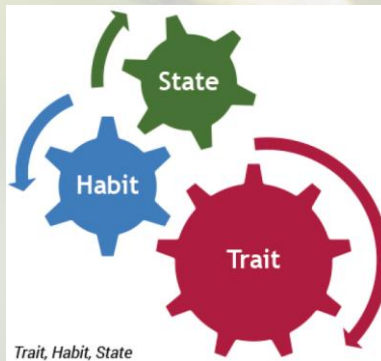
- Erstgespräch
- Erste EFI-Messung (*online Tool*)
- Coaching-Gespräch
 - ✓ Reflexion, Auswertung und Entwicklungsplanung
- Zweite EFI-Messung (*online Tool, ca. 3 – 4 Mt. später*)
- Coaching-Gespräch
 - ✓ Reflexion, Auswertung, Fortschritte, Planung weiterer Massnahmen

Messbare Resilienz – Executive FiRE Index 3.0

Drei Resilienz-Aspekte

Ein web-basiertes Tool mit mehr als 70 zu bewertenden Aussagen ermittelt, wie hoch die individuelle Ausprägung folgender drei Resilienz-Aspekte ist:

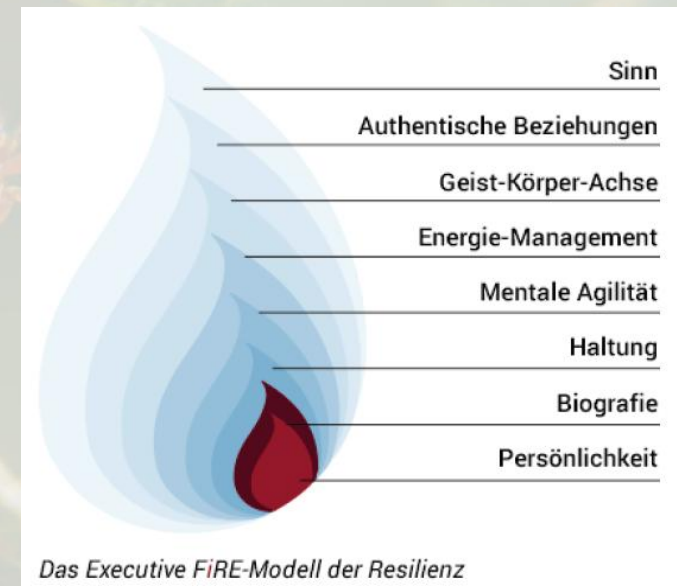
1. **Traits:** Zeitstabile Persönlichkeitsmerkmale (persönliche Toleranz im Umgang mit Stress und Ungewissheit)
> **rohe Resilienz**
2. **Habits:** Resilienz fördernde Gewohnheiten (Ausprägung von Bewältigungsstrategien)
> **erlernte Resilienz**
3. **State:** Aktuelle Zufriedenheit mit der Lebenssituation



Acht Resilienz-Sphären

Der grosse Mehrwert und die Einzigartigkeit bestehen darin, dass persönliche Messwerte für alle acht Resilienz-Sphären aufgezeigt sowie die wichtigsten Schutz- und Risikofaktoren aufgeführt werden.

- Entwicklungsfelder lassen sich gezielt ableiten
- Neue Handlungsmuster und Kompetenzen können fokussiert aufgebaut werden
- Die persönliche Stresskompetenz wird gesteigert

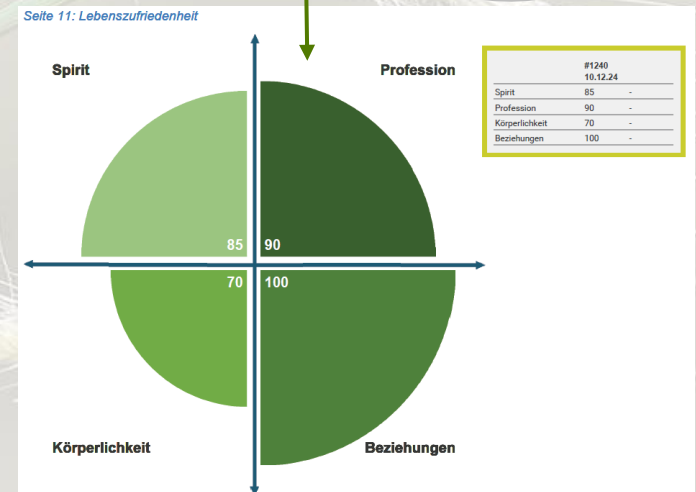
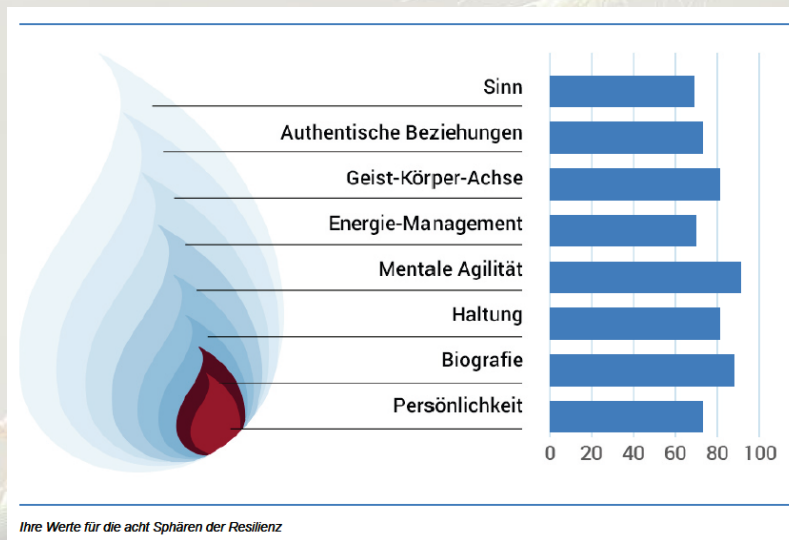
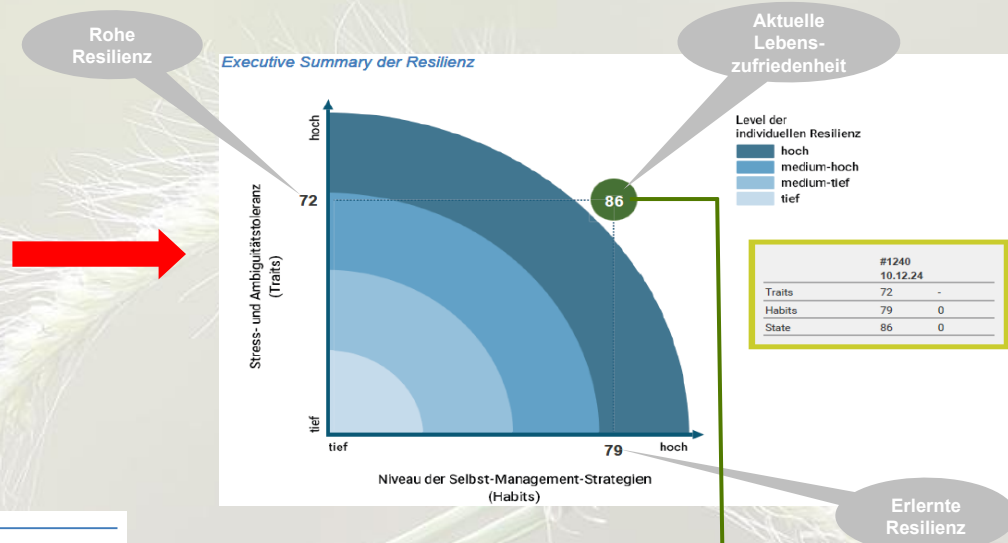


Messbare Resilienz – Executive FiRE Index 3.0

Auswertungen (Slide one)

Der 28-seitige Bericht besteht aus fünf Teilen.

1. **Executive Summary:** Übersicht, wie Traits, Habits sowie State zum tatsächlich verfügbaren Mass an Resilienz beitragen.
2. **Resilienz-Sphären:** Personalisierte Messwerte und Handlungsempfehlungen für alle acht Sphären. > 1 A4-Seite zu jeder Sphäre



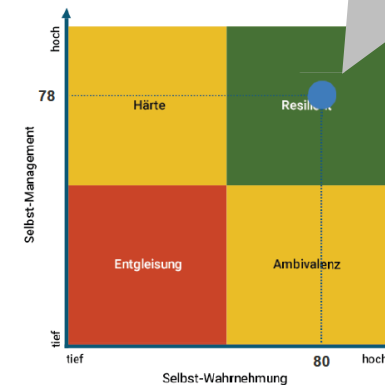
Messbare Resilienz – Executive FiRE Index 3.0

Auswertungen (Slide two)

Der 28-seitige Bericht besteht aus fünf Teilen.

3. **Resilienz-Kontinuum:** Aufzeigen der persönlichen Resilienz anhand der Schlüsseldimensionen Selbst-Management und Selbst-Wahrnehmung
4. **Denkfallen:** Aufzeigen dysfunktionaler Denkmuster unter Stress.
5. **Erkenntnisse/Vereinbarungen:** Festhalten von Erkenntnissen und Entwicklungsmassnahmen.

Verschiedene Strategien und Einfallsreichtum stehen zur Verfügung, um mit Druck, Unsicherheit und Widrigkeiten umzugehen.



Ihre Werte für Resilienz-Kontinuum

Leitfragen (Beispiele)

Festhalten von Erkenntnissen und Definieren von Entwicklungsmassnahmen

- Welche Erkenntnisse haben überrascht?

- Welche Annahmen haben sich bestätigt?

- Was sind Ihre Schutz- und Risikofaktoren?

- USW.

Unangenehme Emotionen, verursacht durch belastende Ereignisse, können bewirken, dass sich Gedanken im Kreis drehen.

