



# Kamingespräch „Resilienz in herausfordernden Zeiten“

Mit Corinna Häsele

Organisiert von der Österreichischen Hoteliervereinigung



# Das INTERREG Projekt

## RESILIENTER TOURISMUS

ENTWICKLUNG VON GRENZÜBERSCHREITENDEN STRATEGIEN UND  
AKTIONSPÄNEN ZUR VERBESSERUNG DER RESILIENZ FÜR EINE  
NACHHALTIGE UND DIGITALE ZUKUNFT DES TOURISMUS

PROJEKT-ID BA0100005

**LinkedIn**<sup>®</sup>

Tourismus von morgen gestalten



# PROJEKT ZIELE

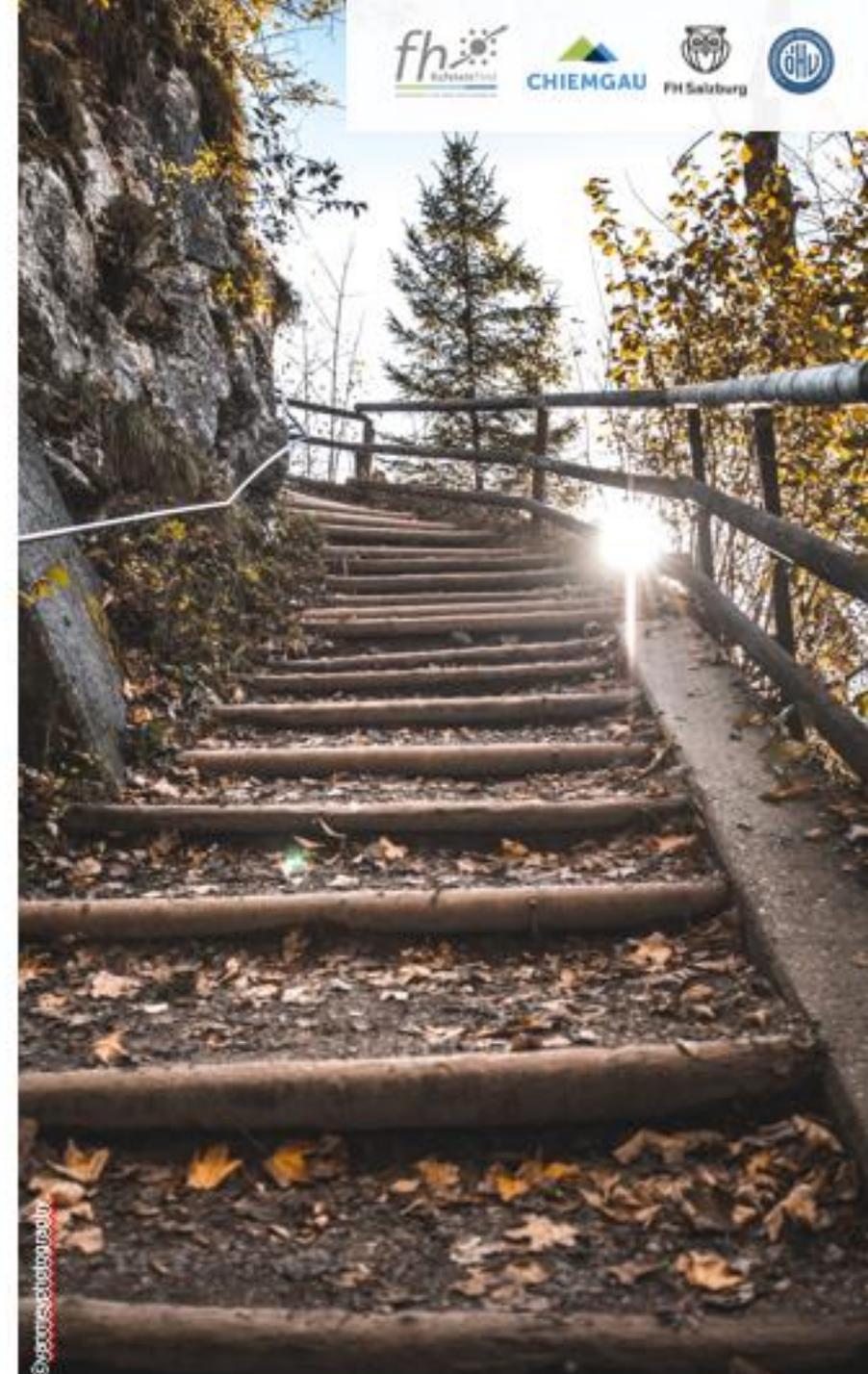
Unterstützung der **Wirtschafts- & Beschäftigungsentwicklung**  
im Kontext der grünen und digitalen Transformation



**Verbesserung der Resilienz  
in der Tourismusbranche**  
in den Projektregionen Bayern, Tirol & Salzburg



**Entwicklung von Resilienz-Kompetenzen & -Fähigkeiten**  
auf Ebene der Arbeitnehmer:innen, Tourismusbetriebe & -verbände



## PROJEKTPARTNER



&

## ASSOZIIERTE PARTNER



ZILLERTALER TOURISMUSCHULEN



TOURISMUSCHULEN  
SALZBURG



# About



- Corinna Häsele
- **Unternehmensberaterin, Psychologin,** mit stark wirtschaftlich orientiertem Background und **Gründerin [betterlinked.eu](https://www.betterlinked.eu)**
- Mehr als 20 Jahre Erfahrung in leitenden Positionen
- Ich komme aus dem Medien-, Event- und Veranstaltungsbusiness.
- Nach dem Event war immer vor dem Event. Pausen und ungestörtes Arbeiten gab es nicht. Stress und Belastung waren an der Tagesordnung.

# Mannigfaltige Herausforderungen



# Karten

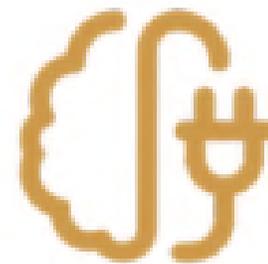
- Jeder Teilnehmer nimmt eine blaue, gelbe und eine rote Karte
- **Wenn Sie an Ihren aktuellen Arbeitsalltag denken, wie geht es Ihnen?**
- Wenig gestresste heben die blaue (Wellness) Karte, durch Stress belastete heben die gelbe Karte und stark gestresste/belastete Personen oder jene die sich überfordert fühlen heben die rote Karte
- Meine Erfahrung:  
zumindest zeitweise laufen fast alle heiß!



# Wie können wir auf Krisen reagieren



- **Resilienz**  
bezieht sich auf die Fähigkeit eines Individuums, sich nach Belastungen, Herausforderungen oder Veränderungen anzupassen, sich zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen
- Psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren, Krisen oder schwierigen Lebenssituationen.
- **NEED:**  
Selbstmitgefühl – Emotionsregulation – kognitive Beweglichkeit



# Optimismus





# Selbstwirksamkeit

# Ihre Karten



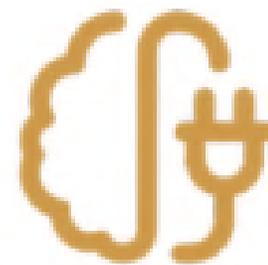
ROT: in den letzten  
2 Wochen

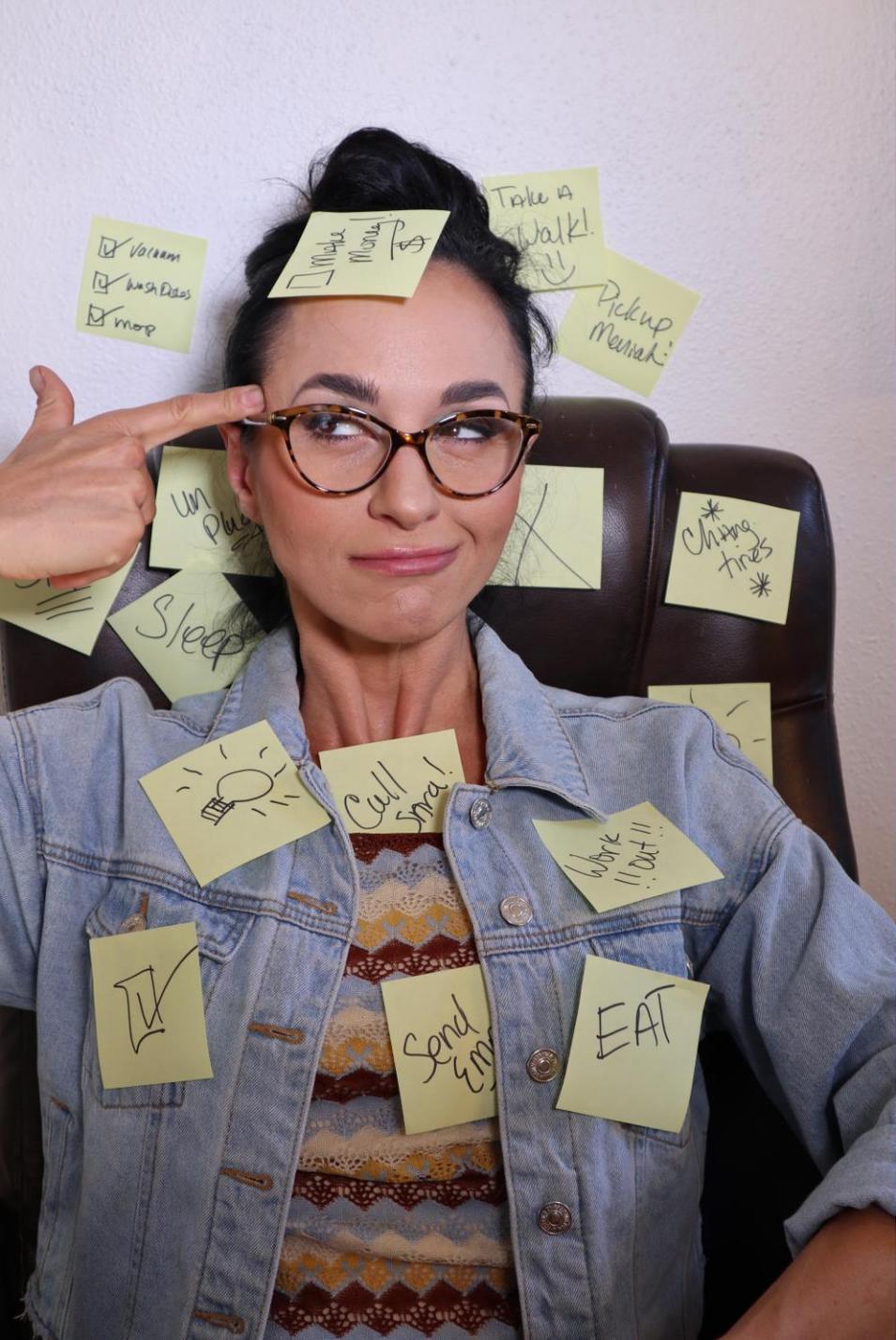
GELB: in der letzten  
Woche

BLAU: in den letzten  
3 Tagen

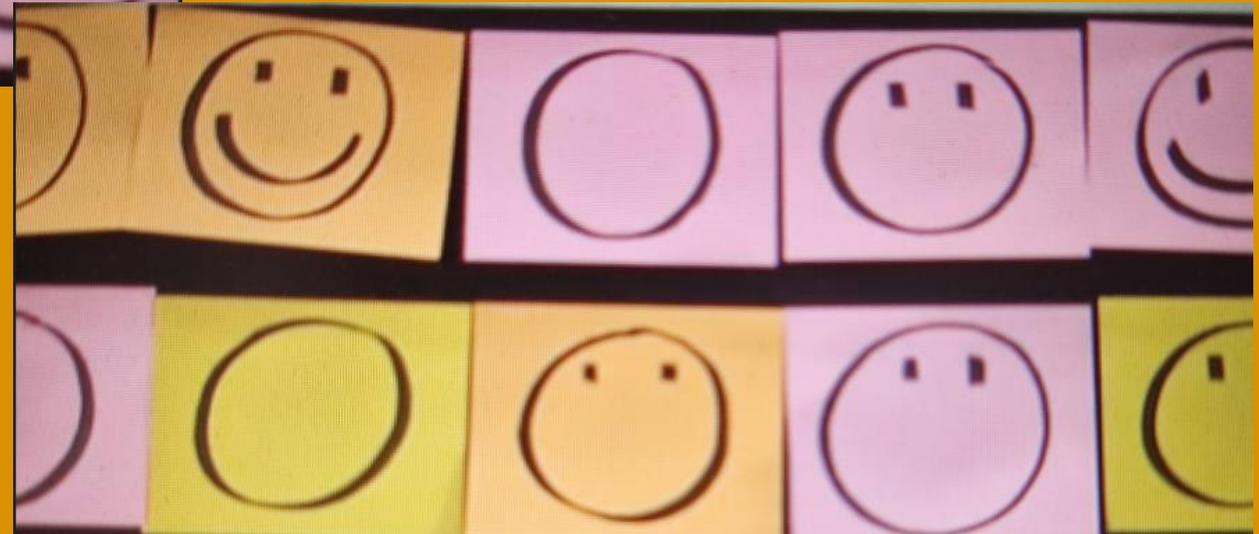
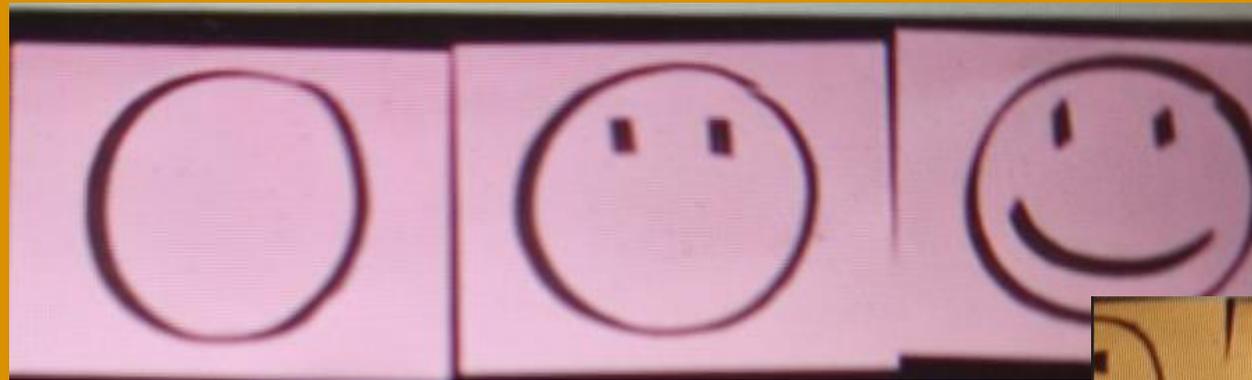
# Akzeptanz







# Verantwortung



# Selbst- Verantwortung

# Netzwerk- orientierung





# Imaginäre 8er ziehen

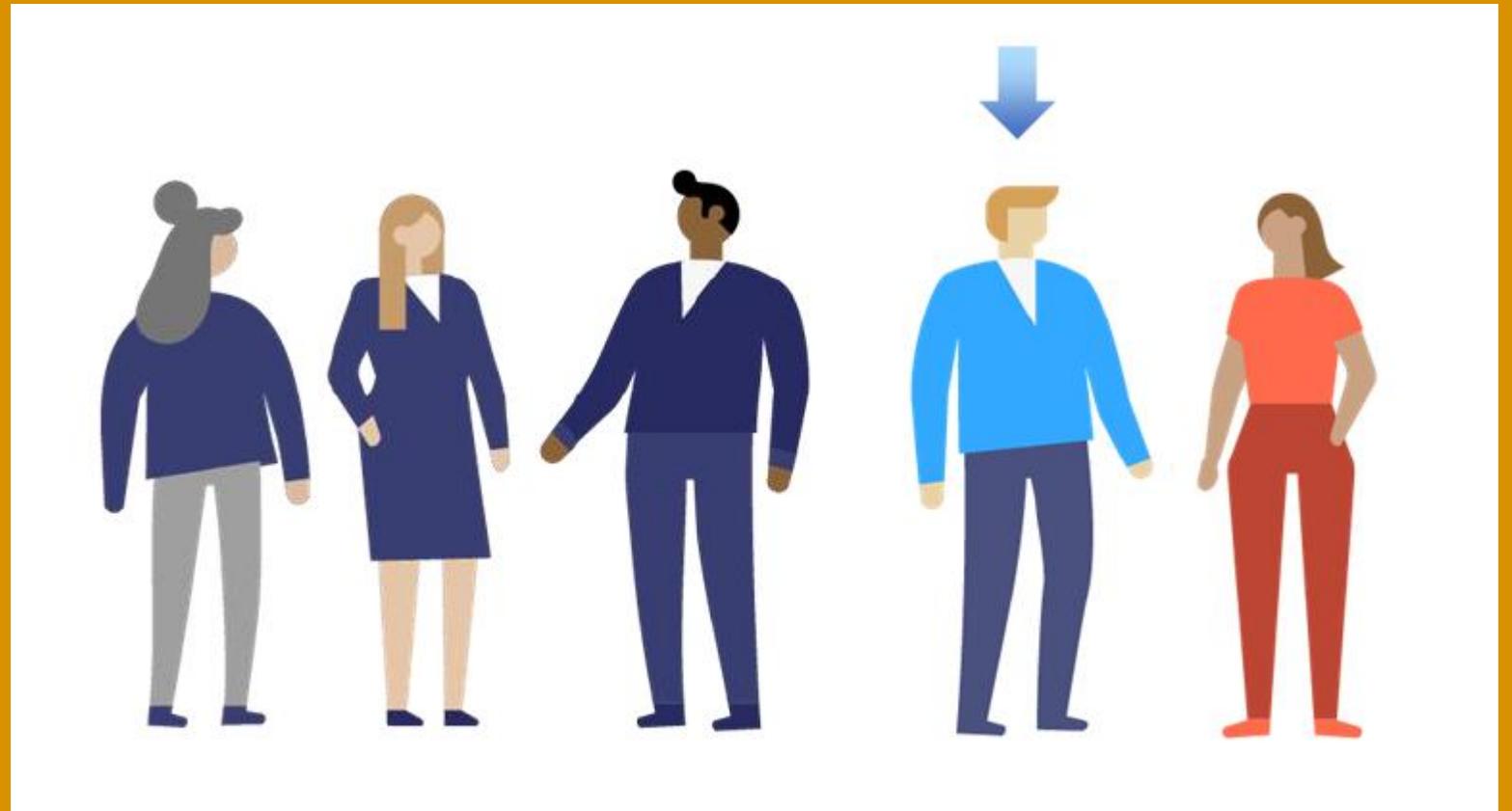
## Perspektiven- wechsel

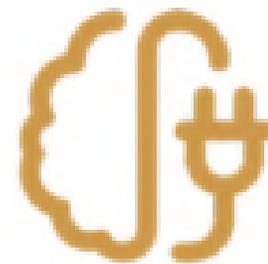
- Verarbeitung zulassen
- Abstand gewinnen und Fokus ausrichten für Neues

# Netzwerkorientierung



- Ausschluss
- Abgrenzung
- Segmentierung
- Mobbing
- Isolierung





# Lösungs-orientierung





**“Ja und”  
statt  
“Ja aber”  
Meetingkultur**



# Zukunftsorientierung



# Einfluss von Resilienz



- Was war die herausforderndste Phase in Ihrem Leben und wie haben Sie sie überstanden?
- Welche Stärken haben Sie eingesetzt?
- Was haben Sie über sich gelernt?
- Worauf sind Sie heute noch stolz wenn Sie an diese Phase zurückdenken?



Woran wollen  
Sie arbeiten?

# Einfluss von Resilienz auf Ihre Arbeit



+15%

- Große Ziele und Visionen umsetzen
- Hohe Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- Gute Problemlöser, Hindernisse sind da, um sie zu überwinden
- Fehler sind Lernchancen zur Verbesserung
- Stabiles Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

# Eye Movement





BETTER LINKED



## ***Resilienz – Welche Stresskultur hat Ihr Unternehmen?***

[betterlinked.eu](https://www.betterlinked.eu)

<https://www.linkedin.com/in/corinna-häsele/>

<https://www.instagram.com/betterlinked/>

<https://www.facebook.com/corinna.hasele>

<https://www.youtube.com/@betterlinked/videos>



# ÖHV-Campus – Wir schaffen Vorsprung durch Wissen!

**Mitarbeiterführung**, von der Einarbeitung bis zur kontinuierlichen Weiterentwicklung, steht im Fokus des Campus.

Loyale Mitarbeiter:innen stärken die **Resilienz** und beeinflussen maßgeblich die Gästezufriedenheit und den wirtschaftlichen Erfolg eines Hotels.

Geringe Mitarbeiterfluktuation spart Kosten und vereinfacht Abläufe. Mit motivierten Mitarbeitern können strategische Ziele termingerecht erreicht werden.

Die Unternehmerakademie und Abteilungsleiterakademie schulen gezielt Führungskräfte und steigern die Freude an der Arbeit.

**FÜR WÄRTS. DIE ÖHV.**

# Weiterbildungen im ÖHV-Campus



[oehv.at/termine](https://oehv.at/termine)

**23.05.2024** Webinar: Was Einsteiger:innen für den Arbeitsstart benötigen

**28.05.2024** Praktikerseminar: Herausfordernde Mitarbeiter erfolgreich führen

**11.09.2024** Praktikerseminar: Führung junger Talente – Was die Generation Z braucht!

**04.11.2024** Unternehmerakademie: Leadership für ganzheitliche Führung in 8 Modulen

**12.11.2024** Abteilungsleiterakademie: Führungskompetenz für alle Abteilungen in 3 Modulen

# Seien Sie wieder mit dabei.....

- 21.05.24 Bayern – Resilienz in herausfordernden Zeiten
- 18.09.24 Tirol – Systemische Unternehmensführung mit Schwerpunkt auf junge Mitarbeitende im Hotel
- 08.10.24 Salzburg – Resilienz steigern durch Stressreduzierung

DANKE **FÜR** IHRE  
AUFMERKSAMKEIT.

 hoteliervereinigung

 oehv.hoteliervereinigung

 österreichische-hoteliervereinigung

**FÜR**WÄRTS. DIE ÖHV.