



# Resilienz stärken

Veränderungen erfolgreich zu bewältigen, herausfordernde Situationen gelassen zu meistern und auch unter hohem Druck leistungsfähig zu bleiben, ist eine zentrale Kompetenz im Berufsalltag. Resilienz stellt dabei einen entscheidenden Faktor für beruflichen Erfolg und den Umgang mit stressigen Arbeitssituationen dar. Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz sind in der Lage, schwierige Situationen und Veränderungen konstruktiv zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Gerade in einer schnelllebigen und komplexen Arbeitswelt mit kontinuierlichen Veränderungen kommt der psychischen Widerstandskraft eine besondere Bedeutung zu.

Die individuelle Resilienzfähigkeit wird durch Persönlichkeit, Umfeld und erlernte Kompetenzen geprägt. Krisen und Veränderungen lassen sich im Leben nicht vermeiden, jedoch kann der Umgang mit ihnen gezielt weiterentwickelt werden. Durch den Ausbau der persönlichen Widerstandskraft können eigene Ressourcen bewusster wahrgenommen und effektiver genutzt werden.

Das Seminar vermittelt, wie Veränderungen auf Menschen wirken, was unter Resilienz zu verstehen ist und wie diese gestärkt werden kann. Neben theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen bietet die Veranstaltung Raum für Fragen sowie den Austausch von Erfahrungen.

## Die Inhalte der Veranstaltung:

- ✓ Bedeutung von Resilienz, Achtsamkeit und Kreativität in Belastungssituationen
- ✓ Die sieben Säulen der Resilienz und die Möglichkeiten, diese zu stärken
- ✓ Übungen zur Förderung der Resilienz, Achtsamkeit und Kreativität
- ✓ Reflektion der persönlichen Belastung und Resilienzfähigkeit
- ✓ Das Verständnis für die Belastungen anderer verbessern

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

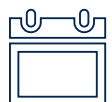
## Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 1,5 Tage.



Saskia Kuhmann,  
Coaching - Beratung - Training



14.-15.04.2026  
24.-25.11.2026



Fach- und Führungskräfte

