



Resilienz Seminar

Die eigene Kraft nutzen durch Stressmanagement

Seminarziele

Wie können wir im Arbeitsalltag den Umgang mit Stresssituationen optimieren? Dabei Ruhe bewahren und uns in Achtsamkeit üben? - Vertrauen Sie Ihrer eigenen Stärke und arbeiten Sie noch mehr an dem Glauben an sich selbst. Verwandeln Sie Belastungssituationen in solche, die Ihnen positive Energie geben. Das Seminar zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ab. Sie begeben auf die Suche nach Ihren individuellen Schlüsseln, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie schärfen die Wahrnehmung für sich selbst und übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Handeln. Häufig hilft die Arbeit an der inneren Haltung und die Aktivierung der eigenen Ressourcen positiver mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Programminhalte

Stressbewältigung durch Resilienz: Das persönliche Resilienzprofil

- Einführung in den besseren Umgang mit Stresssituationen - Resilienz fördern
- Was löst Stress aus? - eine individuelle Frage zu Antreiber und Bremser von Stress
- Kernelemente und Methoden von Resilienz
- Wie übernehme ich mehr Verantwortung für meine Gefühle?

Konfliktwahrnehmung und Resilienz:

- Was stärkt mich und was schwächt mich?
- (innere) Konflikte erkennen und anerkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- An individuellen Denkmustern arbeiten im Umgang mit schwierigen Situationen

Die Kraft der inneren Haltung zur Stärkung der Resilienz:

- Eine positive Haltung zu sich selbst einnehmen
- Konstruktive und destruktive Denkmuster
- Ruhig bleiben, wenn es darauf ankommt
- Der Schlüssel zur Stärkung der Widerstandskraft

Transfer in den Alltag

- Arbeiten am eigenen Persönlichkeits- und Resilienzprofil
- Transfer in den Arbeitsalltag anhand von Beispielen

Methodik

Übungsbeispiele Supervision Moderierte Diskussion Kurze Trainerinputs Erfahrungsaustausch und Diskussion Fallstudien

Zielgruppe

Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeiter aller Ebenen, die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um persönliche Herausforderungen zu bewältigen. Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, gemeinsam mit den anderen Teilnehmer an

Seminarcode

PE4015

Teilnehmer

maximal 9 Personen

Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:30 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

24.07.2025 - 25.07.2025
12.03.2026 - 13.03.2026
16.07.2026 - 17.07.2026

Hamburg

03.07.2025 - 04.07.2025
01.12.2025 - 02.12.2025
02.07.2026 - 03.07.2026
03.12.2026 - 04.12.2026

Frankfurt am Main

23.02.2026 - 24.02.2026

München

13.04.2026 - 14.04.2026

Seminargebühr

1.200,00 € (zzgl. MwSt.)
1.428,00 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:

Arbeitsunterlagen,
Teilnahmezertifikat und
Mittagessen.



**MANAGEMENT-INSTITUT
DR. A. KITZMANN**

Seminare für Fach- und
Führungskräfte

persönlichen Beispielen und Fragestellungen arbeiten zu wollen.



FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: www.kitzmann.biz
E-Mail: info@kitzmann.biz
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

Firma

Rechnung (Name)

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Branche

Datum

2. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

Kundennummer

Anmeldebestätigung (E-Mail)

Unterschrift