

## Resilienz - Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q145 SF

### Nutzen und Ziele

---

Resilienz ist in aller Munde- aber was bedeutet Resilienz eigentlich genau und wie kann sie uns unterstützen? Ist Resilienz, auch psychische Widerstandsfähigkeit genannt, erlernbar?

Die Resilienzforschung ist zwar noch recht jung, sie konnte aber schon Einiges herausfinden, was wir uns zu Nutze machen können.

Alle, die an dem Thema interessiert sind, werden in dem 2-tägigen Seminar alles Wissenswerte über Resilienz kennenlernen. Zudem erhalten sie wertvolle Impulse, ihr persönliches Resilienzmanagement zu etablieren und zu erhalten. Selbstverständlich wird zudem der Transfer in den Berufsalltag stets im Blick behalten.

- Was verstehen wir unter Resilienz? - und warum gewinnt sie immer mehr an Bedeutung für uns?
- Welches sind die einzelnen Resilienzfaktoren - wie können wir sie individuell trainieren?
- Welche Strategien gibt es, innere Stärke auch in angespannten Zeiten zu entwickeln und zu erhalten

## Resilienz - Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q145 SF

Zielgruppe	Führungskräfte, Personen aus Personalvertretungen und der Personalverwaltung		
Termin	11.06 bis 12.06.2024		
Tagungsstätte	Hotel Stadtpalais Deutz-Kalker Straße 52, 50679 Köln E-Mail: tagung@hotelstadtpalais.de		
Dozent*innen	Karolin Schilp		
Teilnahmegebühr	750,00 EUR ohne Ü/VP		
Seminarzeiten	Dienstag	10:00 Uhr - 17:00 Uhr	
	Mittwoch	09:00 Uhr - 16:30 Uhr	
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause	
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause	
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause	
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt		
Online-Evaluation	Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.		
	Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.		

## Beschreibung

---

**Dienstag, 11. Juni 2024**

10:00 bis 16:30 Uhr

**Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

### **Einführung**

Resilienz -Basiswissen  
Begriffsklärung, Begriffsabgrenzung, Herkunft, Bedeutung  
Ergebnisse der Resilienzforschung  
Die Kauai Studie

Die einzelnen Resilienzfaktoren

- Resiliente Haltungen:
- Resilientes Verhalten und Selbstsorge:
- Resiliente Lebensgestaltung:

Realistischer Optimismus  
Akzeptanz  
Lösungsorientierung  
Verantwortung übernehmen

**Mittwoch, 12. Juni 2024**

09:00 bis 16:30 Uhr

**Schwerpunkt Resilienzfaktoren  
Selbstregulation und Resiliente Lebensgestaltung**

Selbstregulation  
Beziehungen gestalten/Soziale Kompetenz  
Zukunft gestalten

Resiliente Teams  
Grenzen der Resilienzförderung