



Resilienz und Achtsamkeit im Berufsalltag, aktiv mit Dauerbelastung und Druck umgehen

Seminar-Nr.	2025 B211 CH
Termin	12.11.2025 bis 14.11.2025
Partnerorganisation	Bayerische Finanzgewerkschaft
Tagungsstätte	H+ Hotel Nürnberg Oelser Str. 2 90475 Nürnberg nuernberg@h-hotels.com
Dozentin	Tina Middendorf Coach, Resilienz-Trainerin und Change-Managerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihre individuellen Erfahrungen mit Dauerbelastungen
- identifizieren und beschreiben ihr persönliches Stressprofil
- verstehen die Entstehung von Stress
- reflektieren über den Stellenwert der Arbeit in ihrem Leben und wie dieser ihr Wohlbefinden beeinflusst
- bewerten die persönlichen Ressourcen, die sie zur Bewältigung von Stress mitbringen
- erlernen kurzfristige Techniken zur Stressentlastung
- verbessern ihre sozialen Fertigkeiten, insbesondere im Setzen von Grenzen, wertschätzender Kommunikation und konstruktivem Umgang mit Konflikten
- lernen Techniken, um ein Gleichgewicht zwischen äußeren und inneren Ansprüchen sowie ihren eigenen Bedürfnissen zu finden
- erhalten die Möglichkeit, individuelle Fälle und Herausforderungen zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Mittwoch, 12. November 2025

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 14:30 bis 18:00 Uhr Individuelle Erfahrungen mit Dauerbelastung und bisheriger Umgang:
Identifikation des persönlichen Stressprofils
- Entstehung von Stress und Folgen von ungebremster
Dauerbelastung - Exkurs ‚Burn-out‘: Entstehung, Symptome,
Behandlung
- Der Stellenwert der Arbeit im eigenen Leben
- Vortrag mit Diskussion*
- NN**

Donnerstag, 13. November 2025

- 09:00 bis 17:30 Uhr Welche Voraussetzungen hat Resilienz; welche Ressourcen bringe
inkl. Pausen ich mit?
- Kurzfristige Entlastungsmöglichkeiten
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Analyse relevanter sozialer Beziehungen auf der Arbeit -
Selbstfürsorge durch ausgleichende Beziehungen im privaten
Umfeld
- Verbesserung der sozialen Fertigkeiten, wie z.B. Grenzen setzen,
wertschätzende Kommunikation, konstruktiver Umgang mit
Konflikten
- Selbstorganisation und Selbstfürsorge: Ernährung, Sport, Gestaltung
von Auszeiten
- Vortrag mit Diskussion*
- NN**

Freitag, 14. November 2025

09:00 bis 12:00 Uhr Gleichgewicht finden zwischen äußeren und inneren Ansprüchen
und eigenen Bedürfnissen

Positive und realistische Zukunftsperspektiven entwickeln

Vortrag mit Diskussion

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden
NN

Anschließend Mittagessen

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.

Pausenzeiten 10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.
--