



Unsicherheiten meistern – Mentale Stärke im Alltag entwickeln

Seminar-Nr.	2026 B226 CH
Datum	25.03.2026
Uhrzeiten	Beginn 10:00 Uhr Ende 15:00 Uhr
Partnerorganisation	GdS
Tagungsstätte	Internet Zoom
Seminarleitung	Claudia Bidder GdS
Dozentin	Antje Matull Coaching Beratung Training

Kompetenzorientierte Lernziele

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Mitarbeitende, die mit beruflichen oder persönlichen Veränderungen und Unsicherheiten konfrontiert sind.

Ziele:

- Unsicherheiten im Beruf und Alltag erkennen und verstehen.
- Eigene emotionale Reaktionen auf Unsicherheiten reflektieren.
- Mentale Strategien entwickeln, um gelassener und handlungsfähiger zu bleiben.
- Einen individuellen Aktionsplan erstellen, um Unsicherheiten souverän zu meistern.

Methoden:

- Interaktive Vorträge und Impulse
- Gruppen- und Partnerarbeiten
- Selbstreflexion und Übungen
- Fallbeispiele aus Berufs- und Lebensalltag
- Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans

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 Ihrer Gewerkschaft und 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.
--

Inhalte

Montag, 25.03.2026

10:00 bis 10:15 Uhr	Warm Up und Einführung
10:15 bis 11:15 Uhr	Unsicherheiten erkennen – Welche Situationen lösen Unsicherheit aus?
11:15 bis 11:30 Uhr	Kaffeepause
11:30 bis 12:15 Uhr	Psychologische Hintergründe – Warum fühlen wir uns unsicher?
12:15 bis 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 bis 14:00 Uhr	Umgang mit Unsicherheit – Mentale Stärke, Resilienz, Stressreduktion
14:00 bis 14:15 Uhr	Kaffeepause
14:15 bis 15:00 Uhr	Strategien entwickeln – Praktische Tools für den Alltag Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)