

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) |