

## **Stark in der eigenen Mitte - Selbstführung, Resilienz und Stresskompetenz**

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q131 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

In diesem Modul entwickeln die Teilnehmenden ihre Fähigkeit zur Selbstführung, stärken durch Achtsamkeit ihre innere Balance und trainieren Resilienz sowie Stresskompetenz, um auch in herausfordernden Situationen gesund und handlungsfähig zu bleiben.

**Trainer:** Oliver Schieck ist Geschäftsführer der dbb akademie und seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung und im Seminar- und Weiterbildungsgeschäft tätig. Er ist studierter Arbeits- und Organisationspsychologe sowie ausgebildeter Trainer und Business Coach. Dabei arbeitete er unter anderem für ein renommiertes Beratungsunternehmen in der Gesundheitsbranche und führte auch in dieser Funktion als Experte für die Themen Stressbewältigung, Resilienz und Achtsamkeit verschiedene Workshops und viele Seminare durch.

Sein Trainingsstil wird von ehemaligen Teilnehmern als fachlich präzise, praxisbezogen und humorvoll beschrieben.

Lernen Sie, wie Sie Stress nachhaltig bewältigen und Ihre Energieressourcen gezielt einsetzen, um Ihre persönliche und berufliche Resilienz zu stärken. Dieses Modul vermittelt praxisnahe Techniken zur Stressbewältigung und zum Energiemanagement, mit dem Ziel, Ihre eigene Gesundheit zu fördern und die Gesundheit anderer positiv zu beeinflussen. Der Fokus liegt dabei auf einem effektiven Selbstmanagement, das Ihnen hilft, auch in stressigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

- Selbstführung stärken: Eigene Ressourcen erkennen, persönliche Ziele klar definieren und Prioritäten gesund steuern.
- Achtsamkeit im Alltag: Methoden zur bewussten Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen, um Gelassenheit und Klarheit zu fördern.
- Resilienz entwickeln: Strategien zur Stärkung innerer Widerstandskraft, um Rückschläge und Belastungen konstruktiv zu bewältigen.
- Stresskompetenz aufbauen: Stressoren erkennen, persönliche Stressmuster reflektieren und wirksame Techniken zur Stressbewältigung anwenden.

Alle Module können auch einzeln gebucht werden.

Dieses Seminar ist auch Bestandteil der Modulreihe: „Experte\*in für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement - mit Zertifizierung durch die dbb akademie“.

Bei der Buchung der gesamten Modulreihe gewährt die dbb akademie Ihnen einen Nachlass von 10 % auf die Teilnahmegebühr.

## **Stark in der eigenen Mitte - Selbstführung, Resilienz und Stresskompetenz**

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q131 SF

- Zielgruppe
- Führungskräfte und Teamleiter\*innen wollen, um in ihrer Rolle gesund und souverän agieren zu können
  - Mitarbeitende im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder in Personalabteilungen
  - Beschäftigte in besonders herausfordernden oder belastenden Arbeitsfeldern
  - Alle, die ihre persönliche Widerstandskraft und Achtsamkeit entwickeln möchten

Termin 04.03.2026

Plattform Zoom

Dozent\*innen

Teilnahmegebühr 300,00 EUR

Seminarzeiten Mittwoch 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

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.

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).