

Stark in der eigenen Mitte - Selbstführung, Resilienz und Stresskompetenz (kompakt)

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q140 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.

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 erhalten Sie einen Nachlass von 10 % auf die Teilnahmegebühr.

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.

Stark in der eigenen Mitte - Selbstführung, Resilienz und Stresskompetenz (kompakt)

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q140 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 13.10.2026

Tagungsstätte Arcadeon
Lennestr. 91, 58093 Hagen
E-Mail: info@arcadeon.de

Dozent*innen

Teilnahmegebühr 385,00 EUR ohne Ü/VP

Seminarzeiten Dienstag 14:00 Uhr - 18:00 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.