

Stark in der eigenen Mitte - Selbstführung, Resilienz und Stresskompetenz

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q371 SF

Nutzen und Ziele

Viele Aufgaben, wenig Zeit und ständig neue Anforderungen – so fühlt sich der Alltag heute für viele Menschen an. Das kann dazu führen, dass Stress zum Dauerbegleiter wird. Umso wichtiger ist es, gut für sich selbst zu sorgen und die eigenen Ressourcen bewusst zu nutzen.

In diesem Seminar bekommen Sie praktische Impulse und leicht umsetzbare Werkzeuge rund um Stresskompetenz, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmanagement. Sie lernen, wie Sie auch in anspruchsvollen Situationen einen klaren Kopf behalten, Prioritäten setzen und mit mehr Gelassenheit durch den Arbeitsalltag gehen.

- Stresskompetenz ausbauen: Stressoren erkennen, persönliche Stressmuster reflektieren und wirksame Techniken zur Stressbewältigung anwenden
- 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
- Selbstführung stärken: Eigene Ressourcen erkennen, persönliche Ziele klar definieren und Prioritäten gesund steuern

Stark in der eigenen Mitte - Selbstführung, Resilienz und Stresskompetenz

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q371 SF

- Zielgruppe
- Führungskräfte und Teamleiter*innen, die ihre Rolle gesünder und zufriedener ausfüllen möchten
 - Mitarbeitende im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder in Personalabteilungen
 - Beschäftigte in besonders herausfordernden oder belastenden Arbeitsfeldern
 - Alle, die ihre persönliche Widerstandskraft und Achtsamkeit weiterentwickeln möchten

Termin 14.04.2026

Plattform Zoom

Dozent*innen

Teilnahmegebühr 275,00 EUR

Seminarzeiten Dienstag 09:00 Uhr - 13:00 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](#).