

# 157/2025: NEU Resilienz-Boost für Führungskräfte - Ihr Weg zur mentalen Stärke



## Zielgruppe

Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und Interessierte

## ReferentInnen

Stefanie Richter-Killenberg Diplom-Psychologin, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin

## Termine

03.04.2025 - 04.04.2025

## Leitung / Organisation

Simone Kühn / Karin Friedrich

## Kursgebühren

345 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

270 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

## Beschreibung

Die moderne, dynamische Arbeitswelt stellt Führungskräfte vor immer größere Herausforderungen: zunehmende Verantwortung, ständige Erreichbarkeit, hoher Leistungsdruck und komplexe Veränderungsprozesse. In diesem anspruchsvollen Umfeld ist Resilienz – die Fähigkeit, Krisen und Stresssituationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen – entscheidend, um langfristig erfolgreich und gesund zu bleiben.

Im Seminar erarbeiten wir, was eine resiliente Führungspersönlichkeit auszeichnet und wie die Grundpfeiler der Resilienz Ihnen helfen können, den täglichen Belastungen im Führungsalltag widerstandsfähiger und gelassener zu begegnen. Durch die Reflexion persönlicher Erfahrungen und eine individuelle Analyse Ihrer mentalen Widerstandskraft entdecken Sie Ihre Stärken und Ressourcen, die Sie gezielt einsetzen können, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig fördern.

Praktische Übungen, interaktive Diskussionen und kurze Theorieimpulse sollen dabei umfassende Möglichkeit zur Selbstreflexion und kollegialem Austausch bieten.

## Lernergebnisse:

Die Seminarteilnehmenden kennen die Grundpfeiler der Resilienz und sind in der Lage, für sich individuell passende Maßnahmen zu ergreifen, um ihre mentale Widerstandsfähigkeit und den persönlichen Ressourcenpool zu stärken. So können sie ihre Führungsrolle auch in herausfordernden Zeiten souverän und ausgewogen ausfüllen.

## Schwerpunkte

- die Führungsrolle als Spannungsfeld - Selbstreflexion
- Resilienz – Begriffsbestimmung und Merkmale einer resilienten Führungskraft
- Entstehung von Stress und dessen körperliche und psychische Auswirkungen
- Umgang mit Störfaktoren im Arbeitsprozess
- Ressourcen-Management: Kraftquellen erkennen und nutzen
- Selbstfürsorge - eigene Bedürfnisse und Wünsche achtsam wahrnehmen und klar kommunizieren

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen