

TERMINE
09.11.2026**ZEIT**
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden**ORT**
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg**ZIELGRUPPE**
Führungskräfte in sozialen
Einrichtungen und Interessierte**REFERENTINNEN**
Stefanie Richter-Killenberg
Diplom-Psychologin, Arbeits-,
Betriebs- und
Organisationspsychologin**ANSPRECHPARTNER/IN**
Simone Kühn
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de**KOSTEN**
150,00 Euro für Mitglieder
195,00 Euro für Nichtmitglieder

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.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Resilienz-Boost für Führungskräfte - Ihr Weg zur mentalen Stärke

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.

Inhaltliche 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

