

SEMINARÜBERSICHT | TAGESSEMINAR

Resilienz im Arbeitsalltag entwickeln

Mehr Stärke in Zeiten des Wandels

Zielgerichtetes Resilienz-Training kann vieles verändern.

6 Module

aufeinander aufbauend

1 Tag

auch als Halbtage oder Impulsformat

Direkt umsetzbar

Methoden für den nächsten Arbeitstag

Worum es in diesem Seminar geht

Widerstandskraft verstehen, trainieren und im Alltag verankern.

Wer gut durch schwierige Phasen kommt, hat meist nicht weniger Druck als die anderen – sondern andere Gewohnheiten im Umgang damit.

In diesem Seminar arbeite ich mit Ihren Mitarbeitenden genau an diesen Gewohnheiten: an der eigenen Wahrnehmung, an der Haltung gegenüber dem, was sich nicht ändern lässt, und an den Kraftquellen, die im Alltag tatsächlich zur Verfügung stehen.

Widerstandskraft ist trainierbar, wenn man weiß, woran man ansetzt.

„Resilienz ist keine Eigenschaft, die man hat – sondern eine Fähigkeit, die man übt.“

Deshalb ist dieser Tag als Training angelegt: verstehen (Modul 01), an der eigenen Haltung arbeiten (Modul 02 bis 04), Kraftquellen aktivieren (Modul 05).

Ziel des Seminars

Die eigene Widerstandskraft gezielt trainieren, um auch in Belastungs- und Veränderungsphasen handlungsfähig und mental gesund zu bleiben.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die beruflich wie privat immer wieder vor größeren und schwierigen Aufgaben stehen. Ohne Vorkenntnisse.

Zeitraumen

Als Tagesseminar ausgelegt. Auch als Halbtages- oder Kompaktseminar (2–3 Std.) sowie als Impulsvortrag (ca. 90 Min.) möglich.

Sechs Module, ein roter Faden

Jedes Modul baut auf dem vorherigen auf – vom Verstehen bis zur Umsetzung.

01 Resilienz verstehen

Grundlagen, die sieben Säulen, eigener Standort

02 Selbstführung & Eigenverantwortung

Innerer Kompass, Selbstwahrnehmung, Emotionen

03 Akzeptanz & Optimismus

Perspektivwechsel, Lösungsfokus, innere Haltung

04 Soziale Resilienz

Netzwerk, um Hilfe bitten, Konfliktresilienz

05 Kraftquellen aktivieren

Energiebilanz, Schutzfaktoren, Stressregulation

06 Transfer & Integration

Routinen, Trainingsplan, Plan B, Q&A-Runde

Die Dramaturgie des Tages

VERSTEHEN



ERKENNEN



HANDELN



VERANKERN

01

MODUL 01

Resilienz verstehen

Grundlagen, die sieben Säulen der Resilienz, innere Stärke entwickeln

- **Was Resilienz ist – und was nicht**

Nicht Härte, nicht Unverwundbarkeit, nicht die Fähigkeit, alles wegzustecken. Sondern: nach Belastung wieder handlungsfähig zu werden.

- **Die sieben Säulen**

Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerk, Lösungsorientierung und Zukunftsplanung als Landkarte für die Arbeit am eigenen Verhalten.

- **Wo Resilienz an Grenzen stößt**

Kein Training gleicht dauerhaft überhöhte Anforderungen aus. Wo Belastung strukturell ist, braucht es andere Antworten als persönliche Stärke.

- **Der eigene Standort**

Selbsteinschätzung entlang der Säulen: Wo bin ich ohnehin stark, und wo liegt der größte Hebel für die kommenden Wochen?

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein realistisches Verständnis von Resilienz und eine Selbsteinschätzung, die zeigt, an welchen zwei bis drei Punkten sich Arbeit lohnt.

Methodik

Wissensimpuls mit Beispielen, Selbsteinschätzung, moderierter Austausch im Plenum

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Selbstführung & Eigenverantwortung

Der innere Kompass, Selbstwahrnehmung, Emotionen

- **Der innere Kompass**

Die eigenen Werte kennen: Woran richte ich Entscheidungen aus, wenn die Lage unübersichtlich wird und niemand sie mir abnimmt?

- **Selbstwahrnehmung schärfen**

Früh bemerken, wann die eigene Kapazität zur Neige geht – statt es erst am Wochenende oder im Urlaub zu spüren.

- **Vom Reagieren zum Gestalten**

Den eigenen Einflussbereich bestimmen und dort ansetzen, statt Energie an Dinge zu geben, die sich nicht ändern lassen.

- **Emotionen regulieren**

Ärger, Enttäuschung und Unsicherheit wahrnehmen, ohne sich von ihnen steuern zu lassen. Fühlen und handeln sind zweierlei.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Klarheit über die eigenen Werte und den eigenen Einflussbereich – die Grundlage für jede Entscheidung unter Druck.

Methodik

Werteübung in Einzelarbeit, Reflexion zu zweit, moderierte Sammlung

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Akzeptanz & Optimismus

Perspektivwechsel, Lösungsfokus, innere Haltung trainieren

- **Akzeptanz ist kein Aufgeben**

Der Unterschied zwischen Anerkennen und Sich-Abfinden. Erst wer die Lage nüchtern anerkennt, kann sie überhaupt verändern.

- **Perspektivwechsel üben**

Dieselbe Situation aus drei Blickwinkeln betrachten – aus dem eigenen, dem der anderen Seite und dem einer unbeteiligten Person.

- **Realistischer Optimismus**

Keine Schönfärberei, sondern die begründete Erwartung, dass sich etwas tun lässt. Und die Ehrlichkeit zu sagen, wann nicht.

- **Vom Problem zur nächsten Handlung**

Wenn das Ganze zu groß wirkt: die kleinste sinnvolle nächste Handlung finden und damit anfangen.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Zwei konkrete Denkwerkzeuge, um festgefahrene Situationen neu zu bewerten – angewendet auf einen eigenen Fall.

Methodik

Fallarbeit mit eigenen Beispielen, Perspektivübung in Kleingruppen, kollegiale Beratung

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Soziale Resilienz

Konfliktresilienz, wertschätzende Kommunikation, gemeinsam stark

- **Niemand ist allein resilient**

Tragfähige Beziehungen sind der am besten belegte Schutzfaktor überhaupt – im Beruf ebenso wie privat.

- **Das eigene Netzwerk sichtbar machen**

Wen habe ich fachlich, wen menschlich, wer sagt mir unbequeme Wahrheiten? Und wo sind die Lücken?

- **Um Unterstützung bitten**

Warum es vielen schwerfällt, und wie eine konkrete, machbare Bitte aussieht, auf die jemand auch eingehen kann.

- **Konfliktresilienz**

Spannungen aushalten, ohne sich zurückzuziehen oder zu eskalieren. Wertschätzend bleiben, auch bei klarer Gegenmeinung.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Eine Übersicht des eigenen Unterstützungsnetzes und eine konkrete Bitte, die in den kommenden Wochen ausgesprochen wird.

Methodik

Netzwerkübung in Einzelarbeit, Partnerübung zum Bitten, Austausch in Kleingruppen

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Kraftquellen erkennen und aktivieren

Ressourcenorientierung, Stressregulation, Schutzfaktoren

- **Die persönliche Energiebilanz**

Was im Alltag Kraft kostet und was Kraft gibt, ehrlich gegenübergestellt. Meist fehlt nicht die Belastbarkeit, sondern die Gegenseite.

- **Schutzfaktoren stärken**

Schlaf, Bewegung, Verbundenheit und Sinnerleben: die unspektakulären Grundlagen, die erfahrungsgemäß am meisten tragen.

- **Anspannung im Moment regulieren**

Kurze Techniken für akute Belastung: Atmung, Bewegung und bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit.

- **Erholung, die wirklich erholt**

Der Unterschied zwischen Ablenkung und Regeneration – und warum gedankliches Abschalten nach Feierabend genauso zählt wie Schlaf.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Eine persönliche Energiebilanz und zwei bis drei Erholungsroutrinen, die im eigenen Alltag realistisch umsetzbar sind.

Methodik

Einzelarbeit zur Energiebilanz, angeleitete Kurzübungen, Ressourceninterview zu zweit

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 75 Minuten

Transfer & Integration

Transferhilfen, Routinen im Alltag, Q&A-Runde

- **Rückblick und Ernte**

Was war heute relevant? Die Teilnehmenden sichern die für sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse des Tages.

- **Routinen statt Vorsätze**

Warum kleine, feste Gewohnheiten mehr bewirken als große Absichten – und wie man sie an bestehende Abläufe koppelt.

- **Der persönliche Trainingsplan**

Drei konkrete Schritte für die kommenden vier Wochen, mit festem Zeitpunkt statt gutem Willen.

- **Wenn es doch kippt**

Rückfallmomente vorwegnehmen, einen Plan B haben – und wissen, ab wann Unterstützung von außen sinnvoll ist.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein schriftlicher Trainingsplan mit kleinen, festen Routinen und ein Plan für die Momente, in denen es doch schwierig wird.

Methodik

Strukturierte Einzelreflexion, Trainingsplan auf Arbeitsblatt, offene Frage- und Antwortrunde

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 45 Minuten

Passend zu Ihrem Zeitbudget

Die Inhalte lassen sich zeitlich und thematisch an Ihre Anforderungen anpassen.

Tagesseminar

ca. 7 Zeitstunden

Alle sechs Module inklusive Übungen, Reflexion und Umsetzungsplan. Die Empfehlung für nachhaltige Wirkung.

Halbtagesseminar

ca. 4 Zeitstunden

Module 01 bis 04 in verdichteter Form, mit reduzierten Übungsphasen und kurzem Transferteil.

Kompaktseminar

2 bis 3 Zeitstunden

Schwerpunktsetzung nach Absprache, in der Regel Modul 01, 03 und 04. Ideal für Teamtage.

Impulsvortrag

ca. 90 Minuten

Die Kernbotschaften als Vortrag mit interaktiven Elementen – für große Gruppen und Gesundheitstage.

Gut zu wissen

Gruppengröße

Bis 16 Personen für intensives Arbeiten, größere Gruppen auf Anfrage.

Ort

In Ihren Räumen, an einem externen Tagungsort oder als Online-Format.

Material

Arbeitsblätter, Übungskarten und ein digitales Handout für alle Teilnehmenden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen das passende Format zu finden.

Weniger Stress

Mitarbeitende, die Belastung früh erkennen und wirksam gegensteuern.

Bessere Kommunikation

Weniger Reibung, klarere Absprachen, weniger Konflikte im Team.

Mehr Wirkung

Konzentration, Entscheidungsqualität und Zusammenarbeit spürbar gestärkt.

Alexander Amann

Psychologische Beratung | Stressmanagement | Burnout-Prävention
Kommunikations- und Resilienz-Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement

Uhlandstraße 15 | 68623 Lampertheim | 01515 - 14 45 614
www.alexanderamann.de | info@alexanderamann.de