

# Resilienz im Beruf: Strategien für Stressabbau und Burn-out-Prävention!



## Workshop

Lernen Sie beruflichen Stress zu bewältigen und Burn-out vorzubeugen mit den richtigen Werkzeugen und Strategien!

- Resilienz als Schlüssel zur Stressbewältigung
- Frühzeitige Erkennung von Burn-out-Symptomen
- Stressoren im Beruf identifizieren und bewältigen
- Aufbau persönlicher Resilienzstrategien
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag
- Konkrete Maßnahmen zur Burn-out-Prävention
- Erfahrungsaustausch und praktische Übungen

### Referentin



Gisa Steeg  
Coaching und  
Persönlichkeitstraining  
Laudenbach

## Programm

### Die Grundlagen der Resilienz

- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Identifizieren der wichtigsten Säulen der Resilienz
- Praktische Übungen zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit

### Bedürfnisse und Erwartungen

- Selbstreflexion: Eigene Bedürfnisse und Erwartungen erkennen
- Empathie und zwischenmenschliche Beziehungen im Beruf
- Wie man die Bedürfnisse und Erwartungen anderer berücksichtigt, ohne sich selbst aufzugeben

### Achtsamkeit und Abgrenzung

- Die Kraft der Achtsamkeit im beruflichen Alltag
- Strategien zur Abgrenzung und Selbstsorge
- Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und Abgrenzung

### Stressbewältigung und Entspannungstechniken

- Stresserkennung und -bewältigung im Büro
- Entspannungsübungen für stressige Phasen
- Kurze Pausen und Atemtechniken für den Alltag

### Gelassenheit und Souveränität

- Umgang mit Ärger und Hektik
- Strategien, um gelassen und souverän zu bleiben
- Rollenspiele und praktische Anwendungen

### Ressourcen und Handlungsfähigkeit

- Aufbau von Ressourcen zur Bewältigung von Stresssituationen
- Handlungsfähig bleiben in stressigen Momenten
- Praktische Übungen zur Anwendung des Gelernten im beruflichen Kontext

### Ihr Nutzen:

- Sie lernen den Umgang mit stressigen Situationen.
- Sie loten Ihre eigenen Handlungsspielräume und die Ihres Teams oder Kolleg\*innen aus.
- Sie lernen besser Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.
- Sie lernen schlagfertiger zu sein, ohne zu erschlagen.
- Sie lernen ihre eigenen Energietankstellen und Ressourcen einzusetzen.

## Seminarziel

Die Zeiten sind rau, da braucht es viel Resilienz, emotionale Stärke, Durchsetzungskraft und rhetorisches Geschick, um im beruflichen Alltag nicht unterzugehen. Wie soll man da noch gesund und motiviert bleiben? In dem man seine eigene Resilienz aufbaut.

Resilienz nennt man die emotionale Widerstandskraft und genau das brauchen wir im heutigen Berufsleben immer mehr. So mancher wünscht sich wieder mehr Gleichgewicht, um beruflich kraftvoll, stark und gelassener bleiben zu können. Als Resilienz bezeichnet man auch die Fähigkeit, schwierige und belastende Lebenssituationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine Person mit hoher Resilienz verfügt über eine innere Stärke und Flexibilität, um Herausforderungen zu meistern und Krisen zu überwinden. In diesem Kontext geht es um die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, die dabei helfen, sich an Veränderungen der heutigen Arbeitswelt anzupassen, schwierige Situationen zu meistern und trotz Rückschlägen positiv zu bleiben. Ziel ist: Eine positive Selbstregulierung und ein Selbstmanagement herzustellen und mehr innere Stärke, Steh-auf-Kompetenz, Resilienz und Ausstrahlung zu gewinnen, um dem Burn-out vorzubeugen, um selbstbewusster aufzutreten und den Tücken der Arbeitswelt zu trotzen. Wir stärken unser emotionales Fettpolster, polieren die Hornhaut unserer Seele und lassen wieder mehr Leichtigkeit in unseren beruflichen Alltag.

## Wissenswertes

### Zielgruppe

Das Seminar bietet wertvolle Fähigkeiten für Personen, die in verschiedenen beruflichen Kontexten tätig sind und auf unterschiedlichen Karrierestufen, die alle das gemeinsame Ziel haben, ihre Resilienz zu stärken und Burn-out sowie berufsbedingten Stress zu reduzieren:

- Führungskräfte und Manager, die ihre Resilienz steigern und Stressmanagement-Fähigkeiten entwickeln möchten, um ihre Teams besser zu leiten.
- Berufstätige in stressigen und fordernden Berufen wie Gesundheitswesen, Bildung, soziale Dienste und Rettungsdienste, die ihre Stressbewältigungsfähigkeiten stärken müssen.
- Mitarbeiter in Unternehmen, die in einem wettbewerbsintensiven Umfeld arbeiten und nach Wegen suchen, um Burn-out und Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren.
- Berufsanfänger, die lernen möchten, wie sie von Anfang an resiliente Gewohnheiten entwickeln können, um ihre Karriere zu schützen.
- Personen, die bereits Erfahrung mit Burn-out oder berufsbedingtem Stress haben und nach Wegen suchen, um ihre Resilienz wiederherzustellen und zukünftigen Belastungen besser zu begegnen.

## Unsere Referentin



### Gisa Steeg

Coaching und Persönlichkeitstraining, Laudenbach

*Gisa Steeg ist Jahrgang 1970, arbeitet als psychologische Beraterin, Steh-auf-Mentorin, Buch-Mentorin, Autorin und Mutmacherin für mehr Kraft und innere Stärke, und lebt in der Nähe von Heidelberg.*

*Sie ist ausgebildete Handelsfachwirtin, Business-Coach, Hypnose-Coach, Selbstbewusstseins-trainerin und systemische Beraterin, Wingwave-Coach, NLP-Master und Kommunikations-trainerin. Als Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin hat sie Erfahrung aus mehr als 25 Jahren Tätigkeit als Dozentin im Marketing, Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung. Das Besondere bei Gisa ist ihre Kompetenz als Coach und Stärken-Mentorin.*

## Korrekte Abrechnung von Reise- und Bewirtungskosten

2. November 2023, Online-Veranstaltung

## Professionelle Assistenz

21./22. November 2023, Online-Veranstaltung

## Kompetente Vorbereitung+Organisation von Gremiensitzungen

24. November 2023, Online-Veranstaltung

## Sachzuwendungen an Arbeitnehmer aus lohnsteuerlicher Sicht

30. November 2023, Online-Veranstaltung

## Schlagfertigkeit stärken: Souverän, gelassen und selbstsicher im Beruf

27./28. Februar 2024, Online-Veranstaltung

## Selbstbewusstes Nein und klare Grenzen – Power-Strategien für Ihren beruflichen Erfolg

5./6. März 2024, Online-Veranstaltung

## Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen

Schon einmal über ein Inhouse Seminar nachgedacht?

Ihre Vorteile:

- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
- Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
- Individuell angepasste Schulungsinhalte
- Top Preis-Leistungsverhältnis
- Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeiter

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: [info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

## Anmeldeformular

Resilienz im Beruf: Strategien für Stressabbau und Burn-out-Prävention!

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Position \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel./Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Name der Assistenz \_\_\_\_\_

Datum Unterschrift \_\_\_\_\_

An [anmeldung@akademie-heidelberg.de](mailto:anmeldung@akademie-heidelberg.de) oder per Fax an: **06221/65033-29**

### Termin + Seminarzeiten

Die/Mi, 16./17. April 2024  
9:00–17:00 Uhr  
Online-Zugang ab 8:45 Uhr  
Seminar-Nr. 24 04 SW519 W

### Teilnahmegebühr

€ 980,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Homepage einsehen: [www.akademie-heidelberg.de/agb](http://www.akademie-heidelberg.de/agb)

### Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.

 **AKADEMIE  
HEIDELBERG**

**AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH**  
Maaßstraße 28 · 69123 Heidelberg  
Telefon 06221/65033-0 · Fax 06221/65033-69  
[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)  
[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)

