

Resilienz kompakt!

Das Wesentliche in 7 Stunden

Wie stärkst du deine Resilienz – dein seelisches Immunsystem? Wie schaffst du es, trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben? Wie kannst du dich abgrenzen, ohne in eine Blockadehaltung zu verfallen? Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig zu wissen, wo du Ressourcen hast oder findest, und welche Strategien helfen, stark und ruhig hindurchzukommen. Resilienz lässt sich trainieren. Mit den richtigen Tools und einer gesunden Haltung dir selbst und anderen gegenüber, lässt sich vieles leichter und mit mehr Freude meistern.

Modul 1: Selbstlernphase

30 Minuten

Vor dem ersten Live-Online-Termin

Bearbeite die Resilienz-Selbsteinschätzung, die du in deiner Lernumgebung findest und bringe das Ergebnis zum ersten Live-Online-Termin mit.

Modul 2: Online- Seminar

3,5 Stunden inklusive Pausen

Einführung in die Resilienz: die eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen

- Einführung in die Live-Online-Trainings.
- Auswertung deiner Resilienz-Selbsteinschätzung.
- Die 7 Faktoren der Resilienz: eine Einführung.
- Praktische Übungen.
- Die 7 Faktoren der Resilienz: Schwerpunkte miteinander vereinbaren.

Modul 3: Selbstlernphase

20 Minuten

Reflexionsübung

- Bearbeite die Lernaufgabe, die dir im Live-Online-Seminar Teil 1 gegeben wurde.
- Reflektiere deine Antreiber.

Modul 4: Online- Seminar

3,5 Stunden inklusive Pausen

Resilienz in der Praxis: die eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen

- Gegenhormone zu Cortisol – kennenlernen und aktivieren.

- Praktische Übungen zu den 7 Säulen der Resilienz.
- Antreiber kennen und nutzen.
- Ressourcen entdecken.
- Immer wertvoll: Feedback.

Modul 5: Coaching

60 Minuten

Meet your Coach!

Bespreche mit deinem Coach deine persönlichen Herausforderungen.

Durchführung der telefonischen Einzelcoachings á 60 Minuten.

Die Coachingtermine werden mit der Trainerin individuell vereinbart. Auch Zeiten in den Abendstunden sind möglich!

Inhalte

Vor dem ersten Live-Online-Termin:

Führe die Resilienz-Selbsteinschätzung durch. Bitte bringe dein Ergebnis zum ersten Live-Online-Termin mit! Die Selbsteinschätzung findest du in deiner Lernumgebung.

Interaktives Live-Online-Training!

Live-Online-Training Tag 1:

- Einführung in die Live-Online-Trainings.
- Auswertung deiner Resilienz-Selbsteinschätzung.
- Die 7 Faktoren der Resilienz: eine Einführung.
- Praktische Übungen.
- Die 7 Faktoren der Resilienz: Schwerpunkte miteinander vereinbaren.

Live Online-Training Tag 2:

- Gegenhormone zu Cortisol – kennenlernen und aktivieren.
- Praktische Übungen zu den 7 Säulen der Resilienz.
- Antreiber kennen und nutzen.
- Ressourcen entdecken.
- Immer wertvoll: Feedback.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du bist für das Thema Resilienz sensibilisiert.
- Du kennst deine Möglichkeiten und Fähigkeiten, um deine persönliche Resilienz auszubauen.
- Du hast konkrete Tipps und Tools, die du sofort einsetzen kannst.
- Du lernst auch von anderen Teilnehmer:innen und deren Lösungsfähigkeiten und Erfahrungen.
- Du kommst gestärkt und motiviert aus dem Webinar.

Methoden

Trainer:in-Input, Übungen, Visualisierungsmethoden, Online-Diskussion, Erfahrungsaustausch, Arbeitshilfen, Assoziationstools, Selbsteinschätzungen, persönliches Coaching.

In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

Teilnehmer:innenkreis

Mitarbeiter:innen aller Ebenen, die ihre Widerstandsfähigkeit in volatilen Zeiten erhöhen möchten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in

Janine Dieke

Ich bin Trainerin und Coachin für Resilienz, positive Psychologie und Zusammenarbeit und verbinde wissenschaftlich fundiertes Wissen

Marianne Rinker

Ich fühle mich unendlich dankbar und privilegiert, diesen Job mit dieser Aufgabe und mit den jeweiligen wunderbaren Menschen auszufüllen.



mit echter Praxiserfahrung.

Mich motiviert, Menschen dabei zu unterstützen, leistungsfähig zu bleiben, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Ich arbeite klar, empathisch und humorvoll und schaffe Räume, in denen Reflexion genauso Platz hat wie konkrete Umsetzung.

Diesen Beruf habe ich gewählt, weil ich selbst erlebt habe, wie schnell Engagement in Überforderung kippen kann.

Heute begleite ich Menschen und Teams dabei, innere Stabilität aufzubauen, Verantwortung gesund zu tragen und stimmig zu arbeiten.



Mein Herz geht auf, wenn ich ein plötzliches Leuchten in den Augen im Gegenüber sehe - online oder in Präsenz. Ich bin mir sicher, dass das Arbeiten an der Resilienz nicht durch Maschinen ersetzt werden kann. Weil dies einfach zu individuell und persönlich ist. Ich liebe es, meine Teilnehmer zum Wachsen und zu neuer Stärke zu bringen! Dafür gibt es von mir jede Menge Methoden, Denk- und Handlungsansätze mit dem passenden Werkzeug dazu. Es ist nie zu früh oder zu spät hier etwas für sich zu tun!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Module à 3,5 Std., Coaching 1 Std.
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

19.-20.05.2026

Online-Seminar

19.05.2026
Live-Online
Dienstag, 19.05.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

20.05.2026
Live-Online
Mittwoch, 20.05.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

05.-06.08.2026

Online-Seminar

05.08.2026
Live-Online
Mittwoch, 05.08.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

06.08.2026
Live-Online

09.-10.06.2026

Online-Seminar

09.06.2026
Live-Online
Dienstag, 09.06.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

10.06.2026
Live-Online
Mittwoch, 10.06.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

15.-16.09.2026

Online-Seminar

15.09.2026
Live-Online
Dienstag, 15.09.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

16.09.2026
Live-Online

01.-02.07.2026

Online-Seminar

01.07.2026
Live-Online
Mittwoch, 01.07.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

02.07.2026
Live-Online
Donnerstag, 02.07.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

13.-14.10.2026

Online-Seminar

13.10.2026
Live-Online
Dienstag, 13.10.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

14.10.2026
Live-Online

Donnerstag, 06.08.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Mittwoch, 16.09.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

12.-13.11.2026**Online-Seminar**

12.11.2026
Live-Online
Donnerstag, 12.11.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

13.11.2026
Live-Online
Freitag, 13.11.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

01.-02.12.2026**Online-Seminar**

01.12.2026
Live-Online
Dienstag, 01.12.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

02.12.2026
Live-Online
Mittwoch, 02.12.2026
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

09.-10.02.2027**Online-Seminar**

09.02.2027
Live-Online
Dienstag, 09.02.2027
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

10.02.2027
Live-Online
Mittwoch, 10.02.2027
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

15.-16.03.2027**Online-Seminar**

15.03.2027
Live-Online
Montag, 15.03.2027
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Online-Seminar

16.03.2027
Live-Online
Dienstag, 16.03.2027
09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/30821

Teilnahmegebühr

€ 890,- zzgl. MwSt.

€ 1.059,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/30821

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de