Resilienztraining für Führungskräfte (Präsenz)

Eigene Stärke entwickeln & nachhaltige Leistungsfähigkeit ermöglichen

Du führst unter hohem Anspruch, triffst Entscheidungen und begleitest andere durch Veränderung? Gerade deshalb ist Resilienz heute eine zentrale Führungskompetenz. In unserem Seminar reflektierst du deine eigene Widerstandskraft und entwickelst Strategien, um mit Druck, Belastung und Herausforderungen souverän umzugehen. Gleichzeitig stärkst du deine Fähigkeit, Resilienz im Team gezielt zu fördern - für mehr Leistungsfähigkeit, Motivation und gesunde Führung im Alltag.

Inhalte

Das Resilienzkonzept
- Wir betrachten die Historie und klären Begriffe und Inhalte.
- Resilienz, Gesundheit, Stressbewältigung – Definition, Entwicklung und Zusammenhang dieser Begriffe.
- Wie du das Resilienzkonzept für die Praxis nutzbar machst.
- Du lernst die 7 Säulen der inneren Stärke kennen.
- Du erfährst, wie Resilienz als Quelle für Selbstführung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit dient.

Die eigene Resilienz als Führungskraft
- Wie resilient bist du in deiner Rolle als Führungskraft? Du analysierst deine eigene Widerstandsfähigkeit.
- Du reflektierst deine persönlichen Erfahrungen und lernst wesentliche Erfolgsbausteine kennen.
- Was sind Persönlichkeitsmerkmale resilienter Führungskräfte?
- Der Aufbau der eigenen Resilienz: Neue und bewährte Strategien und Methoden.
- Du erstellst dein eigenes Programm zur Resilienzförderung, auch für Krisensituationen und schwierige Führungssituationen.
- Wir schauen auf Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe und Work-Life-Balance.

Resilienzförderung bei Mitarbeitenden, im Team und im Gesamtunternehmen
- Die Bedeutung der Förderung der Mitarbeiterresilienz.
- Du reflektierst deinen eigenen Führungsstil.
- Gut führen heißt resilient führen: Entwicklung des eigenen resilienten Führungsstils.
- Du bist in der Lage, Stärken, Stresssignale und Grenzen bei Mitarbeitenden zu erkennen.
- Du lernst die professionelle Förderung von Mitarbeiterressourcen und Stärken sowie nachhaltige Leistungsfähigkeit und Motivation.
- Wir werfen einen Blick auf Grenzen bei der Resilienzförderung von Mitarbeitenden durch den:die Vorgesetzte:n.

Best Practice – Erarbeite dir praxisnahe Erfolgsstrategien für dich und deine Mitarbeitenden.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Training
- erweiterst du deine Methodenkompetenz und Qualifikation als Führungskraft, um deinen Herausforderungen souverän zu begegnen.

- stärkst du deine innere Widerstandskraft, damit du aus schwierigen Situationen gesund und gestärkt hervorgehst und in kritischen Situationen leistungsstark und handlungsfähig bleibst.
- erlernst du Maßnahmen zum gezielten Abbau von Belastungen im beruflichen Alltag.
- lernst du, wie du mehr Gleichgewicht in deinen Führungsalltag bringen kannst.
- erkennst du den Zusammenhang zwischen Unternehmenskultur, Führungsstil und Mitarbeiterresilienz.
- reflektierst und erweiterst du deine Kompetenz, um als Führungskraft die Resilienz – insbesondere die deiner Mitarbeitenden – zu fördern.
- erhältst du wertvolle Anregungen für einen achtsameren, ressourcen- und lösungsorientierten Umgang miteinander, im Team und im Unternehmen und trägst so wesentlich zum Erhalt und der Förderung von nachhaltiger Leistungsfähigkeit und Motivation bei dir und anderen bei.

Methoden

Unser lebendiges und interaktives Seminar lebt vom Wechsel zwischen Trainer-Input und Klein-/Gruppenübungen. Dich erwarten Reflexionen, Analysen, Übungen, kollegialer Austausch, Feedback, Fallarbeit mit praxisrelevanten Lösungen, Kleingruppen und Plenum.

Teilnehmer:innenkreis

Führungsverantwortliche aus allen Branchen und Hierarchiestufen, die ihre eigene Widerstandskraft ausbauen und die Ressourcen und Motivation ihrer Mitarbeitenden stärken möchten.

Diese Veranstaltung ist auch als Modul buchbar von:

Karrierepaket für Frauen in Führung

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

Michaela Knabe
Gute Führung braucht vor allem eine klare innere Haltung und die Fähigkeit, sich selbst zu führen. Kreative Impulse zu geben, dieses Vertrauen in die eigenen Potenziale zu finden und zum

Dr. Catrin Kost
Ich bin Kulturwissenschaftlerin, Trainerin und Organisationsentwicklerin. Vor allem aber fasziniert von Menschen – und davon, wie schnell wir lernen und



Kern des Handelns zu machen, ist die Vision meiner Arbeit.

Mein praktisches Führungswissen erarbeitete ich mir über 20 Jahre lang in namhaften international operierenden Unternehmen.

Seit 2015 bin ich Unternehmerin und Inhaberin einer Akademie für Führung und Kommunikation. Das einzigartige Trainings- und Ausbildungskonzept wurde für seine Pionierleistungen bereits mehrfach ausgezeichnet.



wachsen können.
Viele Themen treiben mich an, mein Schwerpunkt liegt auf Veränderungskompetenz /Changeability: der Fähigkeit, mit ständiger Veränderung souverän umzugehen. Das verstehe ich als Beitrag zum Future-Proofing in einer sich schneller drehenden Welt.
In meinen Formaten schaffe ich Räume für Reflexion, Experimente und Austausch auf Augenhöhe – praxisnah, wirksam, mit Blick auf Zukunftsfähigkeit. Für Menschen und Organisationen, die Wandel nicht nur managen, sondern gestalten wollen.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

30.11.-01.12.2026
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Leuchtenbergring München

Tage & Uhrzeit
Montag, 30.11.2026
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 01.12.2026

04.-05.02.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Arcotel Rubin

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 04.02.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 05.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.03.2027
Leipzig
Veranstaltungsort
H4 Hotel Leipzig

Tage & Uhrzeit
Montag, 08.03.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 09.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

21.-22.04.2027
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Novotel City West

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 21.04.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 22.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

12.-13.05.2027
Frankfurt a. M./Oberursel
Veranstaltungsort
Parkhotel am Taunus

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 12.05.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 13.05.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

03.-04.06.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel Köpenick by Leonardo

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 03.06.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 04.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

15.-16.06.2027
München/Feldkirchen
Veranstaltungsort
Hotel Bauer Feldkirchen

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 15.06.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 16.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

13.-14.07.2027
Mannheim
Veranstaltungsort
Dorint Kongresshotel

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 13.07.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 14.07.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.09.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Holiday Inn Hamburg - City Nord

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 08.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag, 09.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/7947

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/7947
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

Resilienztraining für Führungskräfte (Live-Online)

Eigene Stärke entwickeln & nachhaltige Leistungsfähigkeit ermöglichen

Du führst unter hohem Anspruch, triffst Entscheidungen und begleitest andere durch Veränderung? Gerade deshalb ist Resilienz heute eine zentrale Führungskompetenz. In unserem Seminar reflektierst du deine eigene Widerstandskraft und entwickelst Strategien, um mit Druck, Belastung und Herausforderungen souverän umzugehen. Gleichzeitig stärkst du deine Fähigkeit, Resilienz im Team gezielt zu fördern - für mehr Leistungsfähigkeit, Motivation und gesunde Führung im Alltag.

Inhalte

Das Resilienzkonzept
- Wir betrachten die Historie und klären Begriffe und Inhalte.
- Resilienz, Gesundheit, Stressbewältigung – Definition, Entwicklung und Zusammenhang dieser Begriffe.
- Wie du das Resilienzkonzept für die Praxis nutzbar machst.
- Du lernst die 7 Säulen der inneren Stärke kennen.
- Du erfährst, wie Resilienz als Quelle für Selbstführung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit dient.

Die eigene Resilienz als Führungskraft
- Wie resilient bist du in deiner Rolle als Führungskraft? Du analysierst deine eigene Widerstandsfähigkeit.
- Du reflektierst deine persönlichen Erfahrungen und lernst wesentliche Erfolgsbausteine kennen.
- Was sind Persönlichkeitsmerkmale resilienter Führungskräfte?
- Der Aufbau der eigenen Resilienz: Neue und bewährte Strategien und Methoden.
- Du erstellst dein eigenes Programm zur Resilienzförderung, auch für Krisensituationen und schwierige Führungssituationen.
- Wir schauen auf Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe und Work-Life-Balance.

Resilienzförderung bei Mitarbeitenden, im Team und im Gesamtunternehmen
- Die Bedeutung der Förderung der Mitarbeiterresilienz.
- Du reflektierst deinen eigenen Führungsstil.
- Gut führen heißt resilient führen: Entwicklung des eigenen resilienten Führungsstils.
- Du bist in der Lage, Stärken, Stresssignale und Grenzen bei Mitarbeitenden zu erkennen.
- Du lernst die professionelle Förderung von Mitarbeiterressourcen und Stärken sowie nachhaltige Leistungsfähigkeit und Motivation.
- Wir werfen einen Blick auf Grenzen bei der Resilienzförderung von Mitarbeitenden durch den:die Vorgesetzte:n.

Best Practice – Erarbeite dir praxisnahe Erfolgsstrategien für dich und deine Mitarbeitenden.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Training
- erweiterst du deine Methodenkompetenz und Qualifikation als Führungskraft, um deinen Herausforderungen souverän zu begegnen.

- stärkst du deine innere Widerstandskraft, damit du aus schwierigen Situationen gesund und gestärkt hervorgehst und in kritischen Situationen leistungsstark und handlungsfähig bleibst.
- erlernst du Maßnahmen zum gezielten Abbau von Belastungen im beruflichen Alltag.
- lernst du, wie du mehr Gleichgewicht in deinen Führungsalltag bringen kannst.
- erkennst du den Zusammenhang zwischen Unternehmenskultur, Führungsstil und Mitarbeiterresilienz.
- reflektierst und erweiterst du deine Kompetenz, um als Führungskraft die Resilienz – insbesondere die deiner Mitarbeitenden – zu fördern.
- erhältst du wertvolle Anregungen für einen achtsameren, ressourcen- und lösungsorientierten Umgang miteinander, im Team und im Unternehmen und trägst so wesentlich zum Erhalt und der Förderung von nachhaltiger Leistungsfähigkeit und Motivation bei dir und anderen bei.

Methoden

Unser lebendiges und interaktives Seminar lebt vom Wechsel zwischen Trainer-Input und Klein-/Gruppenübungen. Dich erwarten Reflexionen, Analysen, Übungen, kollegialer Austausch, Feedback, Fallarbeit mit praxisrelevanten Lösungen, Kleingruppen und Plenum.

Teilnehmer:innenkreis

Führungsverantwortliche aus allen Branchen und Hierarchiestufen, die ihre eigene Widerstandskraft ausbauen und die Ressourcen und Motivation ihrer Mitarbeitenden stärken 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



Michaela Knabe
Gute Führung braucht vor allem eine klare innere Haltung und die Fähigkeit, sich selbst zu führen. Kreative Impulse zu geben, dieses Vertrauen in die eigenen Potenziale zu finden und zum Kern des Handelns zu machen, ist die Vision meiner Arbeit.

Mein praktisches Führungswissen erarbeitete ich mir über 20 Jahre lang in namhaften international



Dr. Catrin Kost
Ich bin Kulturwissenschaftlerin, Trainerin und Organisationsentwicklerin. Vor allem aber fasziniert von Menschen – und davon, wie schnell wir lernen und wachsen können.
Viele Themen treiben mich an, mein Schwerpunkt liegt auf Veränderungskompetenz /Changeability: der Fähigkeit, mit ständiger Veränderung souverän

operierenden Unternehmen.

Seit 2015 bin ich Unternehmerin und Inhaberin einer Akademie für Führung und Kommunikation. Das einzigartige Trainings- und Ausbildungskonzept wurde für seine Pionierleistungen bereits mehrfach ausgezeichnet.

umzugehen. Das verstehe ich als Beitrag zum Future-Proofing in einer sich schneller drehenden Welt.
In meinen Formaten schaffe ich Räume für Reflexion, Experimente und Austausch auf Augenhöhe – praxisnah, wirksam, mit Blick auf Zukunftsfähigkeit. Für Menschen und Organisationen, die Wandel nicht nur managen, sondern gestalten wollen.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Training | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

21.-22.06.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 21.06.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 22.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32892

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/7947
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.