

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.

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>



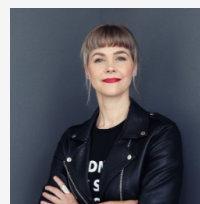
Trainer:in



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.

Derzeit keine Vita verfügbar

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

25.-26.06.2026

Köln/Niederkassel

Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 25.06.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 26.06.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

☀️ 13.-14.07.2026

Überlingen

Veranstaltungsort

Parkhotel St. Leonhard Überlingen

Tage & Uhrzeit

Montag, 13.07.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 14.07.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

01.-02.09.2026

Berlin

Veranstaltungsort

Seminaris CampusHotel

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 01.09.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 02.09.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

06.-07.10.2026

Stuttgart

Veranstaltungsort

Holiday Inn

Tage & Uhrzeit

Dienstag, 06.10.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 07.10.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

14.-15.10.2026

Frankfurt a. M./Oberursel

Veranstaltungsort

elaya hotel frankfurt oberursel

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 14.10.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

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

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

04.-05.02.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Arcotel Rubin

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.02.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

08.-09.03.2027

Leipzig

Veranstaltungsort

H4 Hotel Leipzig

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.03.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

21.-22.04.2027

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Novotel City West

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 21.04.2027

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 05.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Dienstag, 09.03.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Donnerstag, 22.04.2027
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

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.

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>



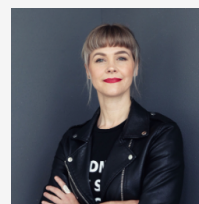
Trainer:in



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.

Details zur Weiterbildung

Training | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

05.-06.11.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 05.11.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 06.11.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

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