

Fortbildung

12.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Resilienztraining für Führungskräfte

Resilienz im Unternehmen beginnt bei den Führungskräften und gehört zu den wichtigsten Führungskompetenzen. Führungskräfte insbesondere im Gesundheitswesen und der sozialen Arbeit agieren in einem Umfeld, das von hohem Leistungsdruck, emotionalen Herausforderungen und ständigen strukturellen Veränderungen geprägt ist.

Ziele

- gesund und leistungsfähig bleiben durch Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Selbstfürsorge
- Teamresilienz verstehen und die Führungskompetenz im Hinblick auf Belastbarkeit stärken durch praxiserprobte Methoden zur Förderung der Widerstandsfähigkeit des Teams
- über Strategien zur Stressbewältigung in akuten Krisensituationen und im Arbeitsalltag verfügen
- Krisen und Veränderungen für sich selbst und das Team zur positiven Weiterentwicklung nutzen

Inhalt und Ablauf

- Grundlagen der Resilienz: Definition und die Säulen der Resilienz
- Reflexion der eigenen Rolle: Die besonderen Belastungen, die mit der Führungsrolle im Pflegekontext oder in der sozialen Arbeit einhergehen (z.B. ethische Dilemmata, Entscheidungen unter Zeitdruck)
- Stressbewältigung in der Praxis: Konkrete Techniken für die schnelle Stressregulation während und nach herausfordernden Situationen
- Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie (Wie Emotionen Denken und Handeln beeinflussen)
- Selbstfürsorge und Burnout-Prävention: Strategien zur Erhaltung der eigenen Gesundheit im anspruchsvollen Arbeitsumfeld
- Schlüsselfaktoren für resiliente Teams
- Team-Resilienz-Analyse
- Förderung der Team-Resilienz: wie Führungskräfte ihre Mitarbeitenden in schwierigen Zeiten unterstützen können (z.B. Umgang mit Konflikten, Förderung von Vertrauen und Zusammenhalt)

Kontext

Resilienz im Unternehmen beginnt bei den Führungskräften und gehört zu den wichtigsten Führungskompetenzen.

Führungskräfte insbesondere im Gesundheitswesen und der sozialen Arbeit agieren in einem Umfeld, das von hohem Leistungsdruck, emotionalen Herausforderungen und ständigen strukturellen Veränderungen geprägt ist. Die zunehmende Komplexität, die Knappheit von Ressourcen sowie die Verantwortung für das Wohl von Mitarbeitenden und Klient_innen erfordern eine besonders hohe psychische Widerstandsfähigkeit.

Zielgruppe:

Führungskräfte aus allen Bereichen. (BQ für 07 / 39 und weitere Führungskräfte)

Termin:

12.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

Normalpreis 290 €

CVS-MA 255 €

Referent(inn)en:

Petra Weber-Schön (Zert. Resilienztrainerin,, Mimikresonanz®-Trainerin, Mediatorin, ILP®-Coach, Teamcoach, emtrace®-/Mesource®-Coach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation® nach M. Rosenberg, Lehrerin für Pflegeberufe)

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

036/2026BQ