

# Das Resilienz-Programm

## Stark, gelassen und fokussiert in bewegten Zeiten – Resilienz als Kompass

Du willst im Job stark und gelassen bleiben, auch wenn es mal hektisch wird? Unser Resilienz-Programm unterstützt dich dabei, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Optimismus zu entwickeln und zu stärken. Lerne, wie du mit Stress umgehst, deine innere Stärke findest und optimistisch bleibst. Wir zeigen dir, wie du deine Ressourcen optimal nutzt und Herausforderungen souverän meisterst. Mach dich bereit, deine Widerstandskraft nachhaltig zu stärken und deinen Arbeitsalltag mit neuer Energie und Gelassenheit zu meistern!

### Modul 1: Selbstlernphase

5 Stunden

#### Online-Paket

- E-Learning, Reflexionsübungen, Resilienz-Selbsttest.

### Modul 2: Präsenztraining

2 Tage

#### Das Resilienz-Programm

##### Im Präsenz-Training vertiefst du ...

... wie du stressige Situationen und hohe Arbeitsbelastung emotional bewältigst.

... wie dir eine positive Umdeutung gelingt.

... das Verlassen der "Opferrolle", und du erlernst, die Bewältigung auch großer Herausforderungen umfassend zu planen.

... die fokussierte Umsetzung realistischer Ziele durch individuelle Beharrlichkeit und innere Stärke.

... die Ressourcen und resilientes Verhalten im Team nachhaltig zu fördern.

### Modul 3: Webinar

2,5 Stunden

#### Webinar zur Vertiefung und Reflexion

- Reflexion des eigenen Wohlbefindens und der Widerstandsfähigkeit.
- Reflexion der Übungen der Präsenzveranstaltung.
- Reflexion der Umsetzung der Inhalte der Präsenzveranstaltung.

### Modul 4: Selbstlernphase

4 Wochen

#### Selbstlernphase mit Online-Inhalten

- Hintergrundinformationen, Übungen und Reflexionen.

#### Modul 5: Coaching

1,5 Stunden

#### Meet your Coach!

- Besprich mit deinem Coach deine persönlichen Herausforderungen.

#### Modul 6: Selbstlernphase

15 Minuten

#### Resilienz-Selbsttest als Posttest

Teste die Veränderung deines Resilienzprofils.

#### Modul 7: Webinar

2,5 Stunden

#### Abschluss-Webinar: Erfolge feiern

- Deine Erfolgsgeschichten!
- Reflexion deines Weges zu mehr Resilienz.
- Reflexion der Übungen, die du in deinen Alltag integriert hast.
- Was hast du für dich mitgenommen?

## Inhalte

### Im Training vertiefst du ...

#### ... wie du stressige Situationen und hohe Arbeitsbelastung emotional bewältigst.

- Emotionen in stressigen Momenten erkennen und gezielt steuern.
- Strategien entwickeln, um Ärger und Unruhe in positive Energie umzuwandeln.
- Konstruktiv und selbstwirksam mit Emotionen und Bewertungen umgehen.

#### ... wie dir eine positive Umdeutung gelingt.

- Probleme als Wachstumschancen nutzen, eigene Fähigkeiten einzubringen und sich selbst weiterzuentwickeln.
- Die eigene Biografie reflektieren, um die bereits entwickelte Widerstandsfähigkeit zu würdigen.
- Einen veränderten, optimistischen Blick entwickeln.
- Übungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst, den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten zur Zielerreichung.

**... das Verlassen der „Opferrolle“ und du erlernst, die Bewältigung auch großer Herausforderungen umfassend zu planen.**

- Den Blick verändern, von einer Problemorientierung hin zur Lösung und die Rolle der optimistischen Haltung hierbei.
- Problemen bei der Arbeit zukünftig achtsam, mit umfassender Planung und Abwägung verschiedener Lösungsmöglichkeiten begegnen.

**... die fokussierte Umsetzung realistischer Ziele durch individuelle Beharrlichkeit und innere Stärke.**

- Die Lösung von Herausforderungen bei der Arbeit dauerhaft verfolgen.
- Die positiven Auswirkungen deines Handelns erkennen und Verantwortung übernehmen.
- Ablenkungen widerstehen und fokussiert bleiben.
- Handlungsspielräume identifizieren und nutzen, um Ziele zu erreichen.

**... die Ressourcen und resilientes Verhalten im Team nachhaltig fördern.**

- Ein sicheres Gefühl in der Teamarbeit trotz hoher Belastung entwickeln.
- Ein konstruktives Lernumfeld im Team schaffen.
- Resilienter Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Rollen und Aufgaben im Team.
- Eine positive Fehlerkultur etablieren, die das Team stärkt.
- Ressourcen flexibel an sich verändernde Anforderungen anpassen.
- Handlungsspielräume des Einzelnen und des Teams erkennen und fördern.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Du meisterst stressige Situationen mit Leichtigkeit und bleibst dabei gelassen.
- Du stärkst deine Widerstandskraft und baust deine Selbstwirksamkeit aus.
- Du entdeckst die Kraft des Optimismus und wie er deine Resilienz boostet.
- Du lernst Möglichkeiten der Lösungsorientierung kennen.
- Du lotest deine Handlungsspielräume und die deines Teams optimal aus.
- Du setzt deine Ressourcen bewusst in der Zusammenarbeit ein, um diese zu stärken.
- Du erlebst, wie du mit innerer Stärke und Beharrlichkeit deine Ziele erreichst und Verantwortung übernimmst.

## Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexion, Rollengespräche, Erfahrungsaustausch, Bearbeiten von aktuellen Praxisfällen, Selbsterforschung, Arbeiten mit Bodenankern, konstruktives Feedback etc.

## Teilnehmer:innenkreis

Dieses Resilienz-Programm richtet sich an alle Fach- und Führungskräfte und Mitarbeiter:innen, die ihre persönliche Widerstandsfähigkeit und/oder die ihres Teams nachhaltig für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag stärken und weiterentwickeln 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.

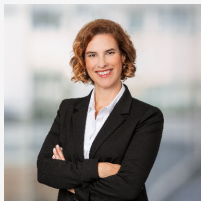
Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

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



## Trainer:innen



### Isabelle Mall

Ich arbeite an der Schnittstelle von Leistung, Gesundheit und Motivation. Ich bin Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Resilienz und begleite Menschen, die viel leisten und dabei nicht ausbrennen wollen.

Als international tätige Betriebswirtin habe ich Stress, Taktung und Leistungsdruck aus erster Hand erlebt. Mich motiviert die Frage, warum wir Stress so oft als gegeben hinnehmen, statt Arbeit so zu gestalten, dass Produktivität, Wohlbefinden und Menschlichkeit zusammengehen.

In meinen Trainings verbinde ich wissenschaftliche Fundierung mit Humor und ehrlichem Austausch - praxisnah, alltagstauglich und umsetzungsorientiert.

## Details zur Weiterbildung

### Training | Präsenz mit Online

2 Tage Training und weitere Module und Onlinepakete  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**09.07.-24.08.2026**

**Präsenztraining**  
09.-10.07.2026

**14.09.-26.10.2026**

**Präsenztraining**  
14.-15.09.2026

**28.10.-11.12.2026**

**Präsenztraining**  
28.-29.10.2026

## Hamburg

**Veranstaltungsort**

Holiday Inn Hamburg - City Nord  
Donnerstag, 09.07.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 10.07.2026  
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Webinar**

27.07.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Montag, 27.07.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**Webinar**

24.08.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Montag, 24.08.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**03.12.2026-19.01.2027****Präsenztraining**

03.-04.12.2026  
Köln

**Veranstaltungsort**

Maternushaus Köln  
Donnerstag, 03.12.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 04.12.2026  
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Webinar**

18.12.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Freitag, 18.12.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**Webinar**

19.01.2027  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Dienstag, 19.01.2027  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

## München

**Veranstaltungsort**

The Rilano Hotel München  
Montag, 14.09.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag, 15.09.2026  
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Webinar**

28.09.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Montag, 28.09.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**Webinar**

26.10.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Montag, 26.10.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**09.02.-22.03.2027****Präsenztraining**

09.-10.02.2027  
Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Mövenpick Hotel Stuttgart  
Messe&Congress  
Dienstag, 09.02.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Mittwoch, 10.02.2027  
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Webinar**

22.02.2027  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Montag, 22.02.2027  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**Webinar**

22.03.2027  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Montag, 22.03.2027  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

## Berlin

**Veranstaltungsort**

Adina Hotel Berlin Checkpoint  
Charlie  
Mittwoch, 28.10.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Donnerstag, 29.10.2026  
08:30 Uhr - 16:30 Uhr

**Webinar**

13.11.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Freitag, 13.11.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

**Webinar**

11.12.2026  
Live-Online

**Durchführung**

zoom  
Freitag, 11.12.2026  
09:30 Uhr - 12:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/4768](http://www.haufe-akademie.de/4768)

€ 1.990,- zzgl. MwSt.  
€ 2.368,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/4768](http://www.haufe-akademie.de/4768)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto: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](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)