

# Resilienztraining für Führungskräfte (Präsenz)

## Stärke deine Widerstandskraft und die deiner Mitarbeitenden

Als Führungskraft gehören schwierige Situationen und anspruchsvolle Herausforderungen zum Tagesgeschäft. Resiliente Führungskräfte und Mitarbeitende sind gegenüber Belastungen und Druck äußerst widerstandsfähig, greifen auf innere und äußere Ressourcen zurück und nutzen Schwierigkeiten zur positiven Weiterentwicklung. Erkenne deine eigene Resilienz und baue diese, sowie die deiner Mitarbeitenden, weiter aus. So erreichst du deine Ziele gesund und stärkst nachhaltig deine Leistungsfähigkeit, Resilienz und Motivation – und die deiner Mitarbeitenden.

### Inhalte

#### Das Resilienzkonzept

- Historie, begriffliche und inhaltliche Klärung.
- Resilienz, Gesundheit, Stressbewältigung – Definition, Entwicklung und Zusammenhang dieser Begriffe.
- Das Resilienzkonzept für die Praxis nutzbar machen.
- Die 7 Säulen der inneren Stärke.
- Resilienz als Quelle für Selbstführung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit.

#### Die eigene Resilienz als Führungskraft

- Wie resilient bist du in deiner Rolle als Führungskraft? Individuelle Analyse der eigenen Widerstandsfähigkeit.
- Reflexion persönlicher Erfahrungen und wesentliche Erfolgsbausteine kennenlernen.
- Persönlichkeitsmerkmale resilienter Führungskräfte.
- Aufbau der eigenen Resilienz: Neue und bewährte Strategien und Methoden.
- Erstellen eines eigenen Programms zur Resilienzförderung, auch für Krisensituationen und schwierige Führungssituationen.
- Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe und Work-Life-Balance.

#### Resilienzförderung bei Mitarbeitenden, im Team und im Gesamtunternehmen

- Bedeutung der Förderung der Mitarbeiterresilienz.
- Reflexion des eigenen Führungsstils.
- Gut führen heißt resilient führen: Entwicklung des eigenen resilienten Führungsstils.
- Erkennen von Stärken, Stresssignalen und Grenzen bei Mitarbeitenden.
- Professionelle Förderung von Mitarbeiterressourcen und Stärken sowie nachhaltige Leistungsfähigkeit und Motivation.
- 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

Trainer-Input, 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>



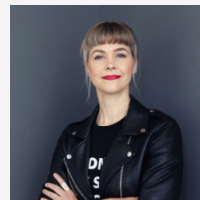
## Trainer:in



### 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 operierenden Unternehmen.



### 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 umzugehen. Das verstehe ich als

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.

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

#### 18.-19.06.2026

Frankfurt a. M./Kelsterbach

#### Veranstaltungsort

Vienna House Easy Frankfurt Airport

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 18.06.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 19.06.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### 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

#### 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

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/7947](http://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](http://www.haufe-akademie.de/7947)

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)

# Resilienztraining für Führungskräfte (Live-Online)

## Stärke deine Widerstandskraft und die deiner Mitarbeitenden

Als Führungskraft gehören schwierige Situationen und anspruchsvolle Herausforderungen zum Tagesgeschäft. Resiliente Führungskräfte und Mitarbeitende sind gegenüber Belastungen und Druck äußerst widerstandsfähig, greifen auf innere und äußere Ressourcen zurück und nutzen Schwierigkeiten zur positiven Weiterentwicklung. Erkenne deine eigene Resilienz und baue diese, sowie die deiner Mitarbeitenden, weiter aus. So erreichst du deine Ziele gesund und stärkst nachhaltig deine Leistungsfähigkeit, Resilienz und Motivation – und die deiner Mitarbeitenden.

### Inhalte

#### Das Resilienzkonzept

- Historie, begriffliche und inhaltliche Klärung.
- Resilienz, Gesundheit, Stressbewältigung – Definition, Entwicklung und Zusammenhang dieser Begriffe.
- Das Resilienzkonzept für die Praxis nutzbar machen.
- Die 7 Säulen der inneren Stärke.
- Resilienz als Quelle für Selbstführung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit.

#### Die eigene Resilienz als Führungskraft

- Wie resilient bist du in deiner Rolle als Führungskraft? Individuelle Analyse der eigenen Widerstandsfähigkeit.
- Reflexion persönlicher Erfahrungen und wesentliche Erfolgsbausteine kennenlernen.
- Persönlichkeitsmerkmale resilienter Führungskräfte.
- Aufbau der eigenen Resilienz: Neue und bewährte Strategien und Methoden.
- Erstellen eines eigenen Programms zur Resilienzförderung, auch für Krisensituationen und schwierige Führungssituationen.
- Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe und Work-Life-Balance.

#### Resilienzförderung bei Mitarbeitenden, im Team und im Gesamtunternehmen

- Bedeutung der Förderung der Mitarbeiterresilienz.
- Reflexion des eigenen Führungsstils.
- Gut führen heißt resilient führen: Entwicklung des eigenen resilienten Führungsstils.
- Erkennen von Stärken, Stresssignalen und Grenzen bei Mitarbeitenden.
- Professionelle Förderung von Mitarbeiterressourcen und Stärken sowie nachhaltige Leistungsfähigkeit und Motivation.
- 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

Trainer-Input, 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>



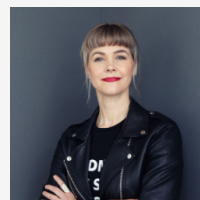
## Trainer:in



### 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 operierenden Unternehmen.



### 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 umzugehen. Das verstehe ich als

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.

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

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32892](http://www.haufe-akademie.de/32892)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/7947](http://www.haufe-akademie.de/7947)

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)