

**Petra Weber-Schön****TERMIN**

08./09./10.12.2025

Jeweils 09:00–17:00 Uhr

KURS-NR.

047/2025

ORT

Stuttgart

PREIS:

Normalpreis 620,- €

CVS-MA 560,- €

Qualifikation Resilienz-Lotsen (SMA)®

Resilienz im Unternehmen nachhaltig etablieren

Situation

Im Vergleich zu anderen Dienstleistungsbranchen gehören das Gesundheitswesen und der Bereich der sozialen Arbeit zu den Arbeitsbereichen mit einer hohen psychosozialen Belastung. Mitarbeitende erleben täglich emotional schwierige Situationen mit Klient_innen, Bewohner_innen oder Angehörigen. Dies erfordert die Fähigkeit zu einer verlässlichen Emotionsregulation, Rollenklarheit und einen gesunden Umgang mit Distanz und Nähe – Mitgefühl statt Mitleid.

Die Entwicklung der Resilienz in einem Unternehmen ist eine wirksame präventive Maßnahme zur Vermeidung von Eskalationen in schwierigen Situationen. Resilienz oder auch psychische Widerstandskraft ermöglicht es, mit hohen Arbeitsanforderungen erfolgreich umzugehen und daran sogar zu wachsen. Eine effiziente Möglichkeit zur Förderung der Resilienz von Mitarbeitenden, die eingebettet in die bestehenden Strukturen ist, sind Resilienz-Lotsen im Unternehmen. Die Resilienz-Lotsen übernehmen die Aufgabe, die Resilienz der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu stärken. Sie sind selbst Teil der jeweiligen

Bereiche und Teams und können somit die Situation wie sonst niemand überblicken, Chancen und Risiken entdecken, sensibilisieren, Hinweise und Impulse geben und Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen sein. Die Ausbildung von Resilienz-Lotsen dient der Verankerung von Resilienz in einer Organisation. Die Einführung des Resilienzlotsen-Konzepts entwickelt, fördert und bewahrt die Resilienz in den Teams und ist somit ein nachhaltiges Projekt.

Inhalt

- Resilienz-Toolbox mit verschiedenen Sofortmaßnahmen (Erste Hilfe bei Stress)
- Stressanalyse, Stresssymptome erkennen
- Resilienz-Konzepte
- Stress – biologisch und psychologisch
- Burn-out – medizinische & psychologische Grundlagen
- Präventionskonzepte
- Rollendefinition und Rollenklarheit als Resilienz-Lotse®
- 5 + 1 Wege der Resilienz als Analyse- und Interventionszuordnung
- Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie
- Nachhaltigkeit sichern

Ziel

Sie erwerben theoretisches Wissen und lernen alltagstaugliche Tools kennen, um Resilienz praktizieren und weitergeben zu können. Somit haben Sie als künftiger Resilienz-Lotse nach den 3 Tagen Training ein umfassendes Portfolio an

- Tools
- Interventionsmöglichkeiten
- Wissen
- und Professionalität,

um von innen und dauerhaft die eigene Organisation zu stärken – im kleinen Team wie auch im ganzen Unternehmen. Ihre Organisation kann sich weiterentwickeln und nachhaltig resiliente Strukturen etablieren.

Zielgruppe

HR Bereich, Personalverantwortliche, Fachkräfte Arbeitsschutz, BGM-Beauftragte, interne Trainer_innen, Führungskräfte, Teamleitende.

Hinweis

Die Resilienz-Lotsen (SMA)® werden nach den Richtlinien der Resilienzakademie Göttingen ausgebildet.

Der Begriff **Resilienz-Lotse (SMA)®** ist ein eingetragenes Markenzeichen beim Deutschen Patent- und Markenamt.