

Resilienz in Arbeitskontexten

Selbstwirksamkeit statt Selbstoptimierung (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Vor dem Hintergrund der sich rasant wandelnden Arbeitswelt sind Fragen rund um die Themen Zufriedenheit und Gesundheit für Führungskräfte bedeutsamer denn je. Diese Themen im Blick zu behalten, ist nicht nur für Einzelne, sondern auch für Teams und Organisationen zentral. Entscheidend dabei ist, der Selbstoptimierungs-Falle zu entgehen!

Die Resilienzforschung untersucht das Gedeihen unter widrigen Arbeitsbedingungen beziehungsweise einer fordernden Arbeitswelt und gibt Führungskräften nützliche Hinweise: Was befördert ein resilienten und nachhaltigen Umgang mit organisationalen Wirklichkeiten?

Und wie kann ich in meiner Rolle dazu beitragen?

- Dimensionen beruflicher Resilienz
- Humor als Quelle für Gesundheit und Zufriedenheit
- überrasche Dich selbst: Die kleinen Freiheiten

Das Seminar richtet sich an neue und erfahrene Führungskräfte und verfolgt das Ziel, die berufliche Reflexions- und Handlungskompetenz zu erhöhen: Durch Kennenlernen der systemischen Sichtweise sowie Erprobung von Perspektivwechsel und Interventionsmöglichkeiten werden die Teilnehmenden dazu befähigt, ihre Führungsrolle zu stärken und neue Herangehensweisen zu entwickeln, um herausfordernde Situationen lösungsorientiert zu meistern.

Hinweis:

Dieses Seminar richtet sich unter anderem auch an Führungskräfte und gilt ebenfalls als Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“. Weitere Seminare dieser Reihe, die aktuell ausgeschrieben sind, finden Sie [hier](#).

Nummer

23926-013

Datum

16.11.2026

17.11.2026

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Maternushaus
Kardinal-Frings-Str. 1 - 3
50668 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Kerstin Schmidt
Diplom-Pädagogin
Systemische Therapeutin
Beraterin
Supervisorin und Institutionsberaterin (SG)

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

475.00 €

Normaler Preis für Externe

575.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16