Mentale Stärke und Selbstführung in Zeiten beruflicher Unsicherheit – Resilienz und Stressregulation ab 50 - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. LSLWL-263

Beschreibung

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und zunehmender Leistungsdruck führen bei vielen Berufstätigen zu Unsicherheit, Überforderung und innerer Unruhe.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Strategien zur mentalen Stabilisierung und Selbstführung in beruflichen Veränderungsprozessen.

Die Teilnehmenden lernen, Stressreaktionen besser zu verstehen, ihr Nervensystem zu regulieren und auch unter Druck klare Entscheidungen zu treffen. Sie entwickeln innere Stabilität, stärken ihre Resilienz und gewinnen Orientierung für ihre berufliche Zukunft.

Die vermittelten Methoden sind unmittelbar im beruflichen Alltag anwendbar und unterstützen eine gesunde, leistungsfähige und zukunftsorientierte Arbeitsweise.

Zielgruppe

Berufstätige ab ca. 50 Jahren, Fach- und Führungskräfte sowie Selbstständige, die:

- sich durch berufliche Veränderungen verunsichert fühlen
- mit Stress, Zukunftsängsten oder Überforderung umgehen müssen
- ihre mentale Stärke und Selbstführung im Berufsalltag stärken wollen

Inhalt

- Verständnis von Stressmechanismen und Nervensystem-Regulation
- Umgang mit Unsicherheit und Zukunftsängsten (z. B. durch Digitalisierung und KI)
- Mentale Stabilität und Entscheidungsfähigkeit unter Druck
- Resilienztraining für den Berufsalltag
- Selbstführung und innere Klarheit in Umbruchphasen
- Entwicklung persönlicher Strategien zur beruflichen Stabilisierung

Methoden:

- Impulsvorträge zum Zusammenspiel von Stress, Nervensystem und Leistungsfähigkeit
- Atem- und Regulationstechniken zur Stressreduktion
- mentale Fokussierungs- und Klarheitsübungen
- praxisnahe Transferübungen für den Arbeitsalltag
- moderierter Gruppenprozess

Beruflicher Mehrwert

Teilnehmende erwerben:

- erhöhte Stresskompetenz im Arbeitskontext
- verbesserte Selbststeuerung unter Druck
- mehr Klarheit in beruflichen Entscheidungsprozessen
- nachhaltige Strategien zur Stabilisierung ihrer Leistungsfähigkeit

Standort und Termin

DI. 24 NOV. 2026

24. November 2026
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

8 Unterrichtseinheiten

Investition

€ 447,00
inkl. Unterlagen

Ansprechpartner

Marco Xanthopoulos

07721 922 264

marco.xanthopoulos@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Schwarzwald-Baar-Heuberg
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Dozenten

- Andreas Renz

Mentale Stärke und Selbstführung in Zeiten beruflicher Unsicherheit – Resilienz und Stressregulation ab 50 - Vollzeit - Präsenz

Die Inhalte sind fachlich verwertbar und direkt im beruflichen Alltag umsetzbar.

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/mentale-staerke-und-selbstfuehrung-in-zeiten-beruflicher-unsicherheit-resilienz-und-stressregulation-ab-50-vollzeit-praesenz_118827

Das könnte Sie interessieren

- Experte für organisationale Resilienz - Menschen, Teams und Organisationen zukunftsfähig entwickeln - Vollzeit - Präsenz

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen