

Resilient im Job – Professioneller Umgang mit Belastungen, Veränderungsdruck und Verantwortung - Vollzeit - Präsenz



Beschreibung

Unternehmen befinden sich in einem permanenten Wandel: steigende Arbeitsdichte, digitale Transformation, Fachkräftemangel, Projekt- und Termindruck sowie wachsende Führungsanforderungen prägen den beruflichen Alltag. Für Fach- und Führungskräfte ist die Fähigkeit, auch unter Belastung handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben, eine zentrale berufliche Schlüsselkompetenz.

Dieses Seminar vermittelt praxisorientierte Methoden der beruflichen Resilienz, um Leistungsfähigkeit, Entscheidungsstärke und professionelle Haltung auch in anspruchsvollen Arbeits- und Lebenssituationen aufrechtzuerhalten. Die Teilnehmenden lernen, belastende Situationen konstruktiv zu bewältigen, Veränderungsprozesse aktiv zu gestalten und ihre Rolle als Fach- oder Führungskraft stabil auszufüllen.

Resilienz wird dabei als Kompetenz verstanden, die gezielt trainiert und im Arbeitsalltag angewendet werden kann – insbesondere in Führungs-, Projekt- und Veränderungssituationen.

Ihr Nutzen für die berufliche Praxis:

- Sicherer Umgang mit Leistungs- und Erwartungsdruck
- Erhalt der Arbeits- und Entscheidungsfähigkeit in Krisensituationen
- Professionelles Rollenverständnis als Fach- oder Führungskraft
- Aktive Gestaltung von Veränderungsprozessen im Unternehmen
- Vorbildfunktion im Umgang mit Belastungen gegenüber Mitarbeitenden

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Projektverantwortliche, die ihre berufliche Handlungsfähigkeit in belastungsintensiven Arbeits- und Lebenssituationen stärken und ihre Rolle im Unternehmen auch unter Veränderungs- und Entscheidungsdruck souverän ausüben möchten.

Inhalt

Grundlagen beruflicher Resilienz

- Resilienz als arbeits- und organisationspsychologische Kompetenz
- Belastungsfaktoren im Unternehmensalltag erkennen und analysieren
- Auswirkungen von Stress auf Entscheidungs- und Führungsverhalten

Die 7 Schlüssel beruflicher Resilienz

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

Praxisnahe Methoden für den Berufsalltag

- Thematisierung individuell belastender Arbeits- und Lebenssituationen
- Professioneller Umgang mit Konflikten, Zeitdruck und Veränderung

Kurs-Nr. PSKSDK-262

Standort und Termin

DO.

19

NOV. 2026

19. November 2026

Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termin details

8 Unterrichtseinheiten

09:00 - 17:00 Uhr

Investition

€ 376,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

☎ 07721 922-311

📠 07721 922-9311

✉ hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

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

Dozenten

- Jürgen Nüßle

Förderungen

- ESF Förderung



Resilient im Job – Professioneller Umgang mit Belastungen, Veränderungsdruck und Verantwortung - Vollzeit - Präsenz



- Energie- und Selbstmanagement im Arbeitskontext
- Entwicklung individueller Handlungsstrategien für berufliche Herausforderungen
- Unterstützung des Transfers in den eigenen Verantwortungsbereich beruflich und privat

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen



https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/resilient-im-job-professioneller-umgang-mit-belastungen-veraenderungsdruck-und-verantwortung-vollzeit-praesenz_118987

Das könnte Sie interessieren

- Experte für Resilienz in der Organisation - Resilienztrainer (m/w/d) - Vollzeit - Präsenz
- Krisen- und Veränderungskommunikation für KMUs - Vollzeit - Präsenz



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration
Baden-Württemberg

