



Seminar-Nr. 26|40

***Handlungsfähig bleiben -
Mentale Stärke und Resilienz im beruflichen Alltag***

19.11.2026 – 20.11.2026



Seminarbeschreibung

Belastende Situationen, hoher Entscheidungsdruck, emotionale Herausforderungen und permanente Einsatzbereitschaft gehören für viele Beschäftigte im Sicherheits- und Behördenkontext zum beruflichen Alltag. Umso wichtiger ist die Fähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen mental stabil, handlungsfähig und gesund zu bleiben.

Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt fundierte Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz und psychischen Widerstandskraft im beruflichen Alltag. Die Teilnehmenden lernen, Belastungen bewusster wahrzunehmen, eigene Ressourcen gezielt zu aktivieren und konstruktive Wege im Umgang mit Stress, Druck und kritischen Situationen zu entwickeln.

Im Mittelpunkt stehen unter anderem:

- Resilienz und mentale Stärke im beruflichen Kontext
- Umgang mit Stress, Druck und emotional belastenden Situationen
- Emotionsregulation und Selbststeuerung unter hoher Belastung
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln
- Selbstwirksamkeit und bewusster Umgang mit innerem Druck
- Teamresilienz, Kommunikation und soziale Unterstützung
- Strategien für langfristige mentale Stabilität und persönliches Wachstum

Das Seminar verbindet fachlichen Input mit praxisnahen Übungen, Reflexion, Erfahrungsaustausch und interaktiven Elementen. Ziel ist es, konkrete Impulse und Werkzeuge für den beruflichen Alltag mitzunehmen und die eigene psychische Widerstandskraft nachhaltig zu stärken.

Dozentin

Anna Simon, Coaching & Beratung für mentale Gesundheit

Teilnahmegebühr

499 € inkl. Unterkunft und Vollverpflegung | (369 € für IPA-Mitglieder)

Anmeldung

<https://app.seminarmanagercloud.de/90/kl/bp/GY1Hxe2mr0aC1khFQqg8Vpw>

Veranstaltungsort

IBZ Schloss Gimborn, Schloßstr. 10, 51709 Marienheide | www.ibz-gimborn.de

Donnerstag, 19.11.2026

bis 08:30	Anreise	
09:00 – 09:15	Begrüßung durch die Hausleitung, Vorstellung der Seminarleitung, Organisatorisches und Einführung in das Seminar	Hausleitung / Seminarleitung
09:15 – 12:15	Seminareinheit I (mit 15-minütiger Pause) Einstieg & Orientierung • Kennenlernen • Erwartungen und Zielsetzung Resilienz im Berufsalltag • Die sieben Schlüssel der Resilienz • Besonderheiten psychischer Belastung • Reflexion persönlicher Belastungsfaktoren und Ressourcen	Anna Simon
12:15 – 13:30	Mittagessen und Mittagspause	
13:30 – 16:45	Seminareinheit II (mit 15-minütiger Pause) Psychologische Grundbedürfnisse • Autonomie, Kompetenz und Bindung Optimismus & Emotionsregulation • Emotionale Selbstregulation unter Stress Innere Antreiber • Eigene Stress- und Handlungsmuster erkennen	Anna Simon
16:45 – 19:00	Zeit für Sport, Gesprächsrunden und Teilnehmernaustausch	
19:00 – 19:45	Abendessen	

Freitag, 20.11.2026

08:00 – 08:45	Frühstück	
09:00 – 12:15	Seminareinheit III (mit 15-minütiger Pause) Lösungsorientierung & Handlungsfähigkeit • Handlungsspielräume erkennen • Entscheidungen treffen unter Druck • Selbstwirksamkeit stärken Akzeptanz & Umgang mit Unveränderlichem • Fokus auf beeinflussbare Faktoren Posttraumatisches Wachstum • Perspektivwechsel und Sinnorientierung	Anna Simon
12:15 – 13:30	Mittagessen und Mittagspause	
13:30 – 16:15	Seminareinheit IV (mit 15-minütiger Pause) Netzwerkorientierung & Teamresilienz • Kommunikation in belastenden Situationen • Kollegiale Unterstützung Individueller Maßnahmenplan & Peer-Accountability • Persönlicher Resilienzplan • Nachhaltiger Transfer in den Berufsalltag	Anna Simon
16:15 – 17:00	Feedbackrunde zum Seminar und Teilnehmerfeedback	Seminarleitung / Hausleitung
ab 17:00	Abreise	

Online-Follow-Up, 28.01.2027

18:00 – 21:00	Online-Follow-Up (mit 15-minütiger Pause) Reflexion & Transfer • Erfahrungen mit Umsetzung individueller Maßnahmen • Reflexion persönlicher Entwicklungen im Berufsalltag Best Practices & Stolpersteine • Erfolgsfaktoren nachhaltiger Resilienz • Umgang mit typischen Herausforderungen im Alltag Kurz-Wiederholung & Festigung • Wiederholung zentraler Erkenntnisse aus dem Präsenzseminar • Klärung offener Fragen • Strategien für langfristige Stabilität und Selbstfürsorge	Anna Simon
---------------	---	------------

Ihre Dozentin



Anna Simon begleitet Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams bei der Stärkung von Resilienz, mentaler Gesundheit und nachhaltiger beruflicher Handlungsfähigkeit. Durch ihre langjährige Berufserfahrung – darunter mehrere Jahre in leitender Funktion – verbindet sie praxisnahe Führungserfahrung mit fundierter Fachkompetenz in den Bereichen Stressbewältigung, Burnoutprävention, Positive Psychologie und systemisches Coaching. Ergänzt wird ihr Profil durch ein Masterstudium der Wirtschaftspsychologie.

<https://anna-simon.org/>

Digitale Einführung zum Seminar

18.06.2026 | 18:00 Uhr | Online via Zoom

Im Vorfeld des Seminars bieten wir eine kurze digitale Einführung für Interessierte an. In rund 30 Minuten erhalten Führungskräfte, Vorgesetzte sowie potenzielle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen kompakten Einblick in Inhalte, Zielsetzung und Ansatz des Seminars.

Zudem besteht die Möglichkeit, die Dozentin kennenzulernen sowie organisatorische und inhaltliche Fragen zum Seminar zu stellen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich.

Anmeldung: <https://app.seminarmanagercloud.de/90/kl/bp/d9LtKu5XJ0uYG4irDiEkFg>