Dein Bildungsurlaub
Psychologisch fundiert

dein-bildungsurlaub.de

Resilienz für die moderne Arbeitswelt

Psychologisch fundierte Tools und Methoden für Selbstregulation und Handlungsfähigkeit im Umgang mit Stress und Herausforderungen



Qualitätsmanagement
zugelassener Träger
nach AZAV

3 Tage · online · 18 Zeitstunden

Resilienz ist keine Superkraft.

Manche wirken, als könnte ihnen Stress wenig anhaben. Was du von außen nicht siehst: ihre Ressourcen, Erfahrungen und Arbeitsbedingungen.

Du lernst, deine persönlichen Stressmuster zu erkennen, Strategien zur Selbstregulation zu finden und unter Druck handlungsfähig zu bleiben. Du entdeckst, welche Ressourcen dir helfen, wo deine Einflussmöglichkeiten liegen und wie du das Gelernte in deinen Arbeitsalltag überträgst.

18 h | 3 Tage | online



Verstehen. Erproben. Übertragen.

Was du aus dem Kurs mitnimmst:

- **Resilienz fachlich einordnen und von Bewältigung abgrenzen**
- **Stressmuster und Frühwarnsignale rechtzeitig erkennen**
- **Selbstregulation passend zur Situation auswählen und einsetzen**
- **Eigene Spielräume und strukturelle Grenzen unterscheiden**
- **Mit einem umsetzbaren Plan in den Arbeitsalltag zurückkehren**

Was dir wirklich helfen kann

Resilienz selbst lässt sich nicht direkt trainieren. Was du entwickeln kannst, sind Fähigkeiten und Ressourcen, die dir unter Belastung mehr Handlungsmöglichkeiten eröffnen.



Die anderen können das doch auch. Oder?

Ordne Resilienz ein und grenze den Begriff sauber ab

Du lernst, Begriffe um Resilienz und Stressbewältigung einzuordnen. Du verstehst körperliche und neuropsychologische Stressreaktionen und das Zusammenspiel von Körper, Denken und Verhalten.

Dein Take-away: Du kennst Resilienz und deine Ansatzpunkte unter Belastung.



Funktioniert die Theorie auch, wenn's stressig wird?

Erprobe Bewältigung unter dosierter Herausforderung

Du erprobst Strategien bei dosiertem Zeitdruck oder Unsicherheit. Danach reflektierst du deine Reaktionen: Was hat geholfen, was hat sich verändert und wo hattest du Einfluss?

Dein Take-away: Du weißt aus eigener Erprobung besser, was dir unter Anforderung hilft.



Stress kommt selten mit Push-Benachrichtigung.

Erkenne deine Stressmuster und Frühwarnsignale früher

Du untersuchst persönliche Stressoren und Frühwarnsignale in Körper, Denken und Verhalten. Wiederkehrende Auslöser und automatische Reaktionen hältst du in deiner Stress-Landkarte fest.

Dein Take-away: Du erkennst Belastung früher und kannst bewusster auf sie reagieren.



Nicht alles liegt in deiner Hand. Aber manches schon.

Nutze Ressourcen und Handlungsspielräume gezielter

Du lernst zu erkennen, was du verändern kannst und wann Hilfe, Grenzen oder Erholung nötig sind. Dabei unterscheidest du eigene Ressourcen von Arbeitsbedingungen und erkennst deine Spielräume.

Dein Take-away: Du nutzt deine Ressourcen, wo möglich, und erkennst Handlungsgrenzen an.



Eine Methode für alle(s)? Schön wär's.

Baue dir dein Repertoire zur Selbstregulation auf

Du erprobst körperliche und Methoden der Selbstregulation. Du vergleichst, welche Strategien zu dir passen, und entwickelst einen flexiblen Werkzeugkoffer - damit du in jeder Situation handlungsfähig bist.

Dein Take-away: Du bekommst ein Gefühl dafür, welche Strategie dir wann hilft.



Und am Montag – was bleibt davon?

Mach aus drei Kurstagen einen Plan für deinen Alltag

Du überträgst das Gelernte direkt auf reale Arbeitssituationen und entwickelst deinen persönlichen Transferplan mit kleine Routinen, die dir bei der Umsetzung und nachhaltigen Integration im Alltag helfen.

Dein Take-away: Du kehrst mit konkreten Schritten in deinen Arbeitsalltag zurück.



Programmplan

Drei Tage live online: fachlich verstehen, praktisch erproben und in den Arbeitsalltag übertragen. Die Tagesseiten enthalten Ziele, Inhalte und Zeiten.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Vormittag	**Ankommen & Einstieg** Rahmen und Lernfrage für den Kurs klären	**Stress-Landkarte** Auslöser und frühe Warnsignale erkennen	**Ressourcen & Zeit** Eigene Spielräume und Arbeitsbedingungen prüfen
	Resilienz verstehen Begriff, Stress und Schutzfaktoren einordnen	**Selbstregulation** Strategien kennenlernen und passend erproben	**Bewältigung vertiefen** Strategien in berufsnahen Situationen erproben
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
Nachmittag	**Stressmuster verstehen** Körper, Denken und Verhalten unter Druck	**Bewältigung erproben** Unter Druck handeln und Wirkung auswerten	**Transfer planen** Erkenntnisse in Schritte für den Alltag übersetzen
	Lebensphasen & Arbeit Ressourcen und Belastung im Beruf vergleichen	**Digitale Arbeit** Belastungen und Lösungen gemeinsam prüfen	**Check-out & Ausblick** Lernweg reflektieren und nächste Schritte klären

Tag 1 – Resilienz und Stress verstehen

6 Zeitstunden · davon 90 Min. gesellschaftspolitische Bildung

75 Min.

Mit Struktur und Sicherheit in den Kurs starten

Die Teilnehmenden lernen den Kursrahmen kennen, vereinbaren einen sicheren Austausch und formulieren eine persönliche Lernfrage.

- Kennenlernen und erste Reflexion beruflicher Belastung
- Erwartungen, Kursziele, Ablauf und Lernlogik
- Vertraulichkeit, Freiwilligkeit und Grenzen der Übungen

Ziel: **Sicher ankommen und eine persönliche Lernfrage formulieren.**

Format: **Kennenlernen** **Einzelreflexion**

90 Min.

Resilienz und Stress fachlich einordnen

Die Teilnehmenden ordnen Resilienz als dynamischen Verlauf unter Belastung ein. Sie unterscheiden sie von Bewältigung und Schutzfaktoren.

- Resilienz als Prozess und beobachtbares Ergebnis
- Abgrenzung zu Wohlbefinden, Belastbarkeit und Bewältigung
- Anforderungen, Bewertungen und Ressourcen im Zusammenspiel

Ziel: **Resilienz einordnen und von Bewältigungsfaktoren abgrenzen.**

Format: **Fachlicher Input** **Fallanalyse**

105 Min.

Stressreaktion und automatische Muster verstehen

Die Teilnehmenden verstehen körperliche und neuropsychologische Stressreaktionen. Sie beobachten das Zusammenspiel von Körper, Denken und Verhalten.

- Körperliche Stressreaktion und veränderte Aufmerksamkeit
- Automatische Muster und bewusstes Abwägen unter Druck
- Wechselwirkung von Körper, Gedanken und Verhalten

Ziel: **Stressreaktionen und eigene Muster erkennen und erklären.**

Format: **Input** **Fallarbeit** **Selbstbeobachtung**

90 Min.

Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensphasen

Gesellschaftspolitischer Anteil · 90 Minuten

Die Teilnehmenden vergleichen Belastungen und Ressourcen in Lebens- und Berufsphasen. Sie prüfen individuelle und strukturelle Einflüsse.

- Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensphasen
- Sorgearbeit, Sicherheit und Zugang zu Weiterbildung
- Generationenbilder und gesunde Arbeitsbedingungen

Ziel: **Individuelle Belastungen und strukturelle Lösungen unterscheiden.**

Format: **Fallvergleich** **Diskussion**

Tag 2 – Muster erkennen und Regulation erproben

6 Zeitstunden · davon 90 Min. gesellschaftspolitische Bildung

90 Min.

Eigene Stressoren und Frühwarnsignale erkennen

Die Teilnehmenden übertragen Grundlagen auf ihren Beruf. Sie erfassen Stressoren, Warnsignale und Reaktionen in einer Stress-Landkarte.

- Berufliche Stressoren, Bedürfnisse und typische Auslöser
- Körperliche, gedankliche und emotionale Warnsignale
- Persönliche Stress-Landkarte als Grundlage der Kursarbeit

Ziel: **Eigene Stressmuster und Frühwarnsignale erkennen.**

Format: **Reflexion** **Fallarbeit**

120 Min.

Ein Repertoire zur Selbstregulation aufbauen

Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Wege der Selbstregulation kennen und erproben sie. Sie wählen Strategien passend zu Situation und Belastung.

- Körperbezogene und aufmerksamkeitsbezogene Zugänge
- Gedankliche und haltungsbezogene Zugänge
- Strategiewahl, Grenzen und Bedarf an Unterstützung

Ziel: **Regulationsstrategien erproben und passend auswählen.**

Format: **Input** **Praxis** **Reflexion**

60 Min.

Bewältigung unter dosierter Anforderung erproben – Runde 1

Die Teilnehmenden erproben Strategien bei dosiertem Zeitdruck oder Unterbrechungen. Sie beobachten und reflektieren ihre Reaktionen.

- Selbst gewählte Intensität und freiwillige Beteiligung
- Kurzübungen unter moderater Anforderung
- Auswertung von Wirkung, Hilfe und Einfluss

Ziel: **Bewältigung unter Anforderung anwenden und auswerten.**

Format: **Kleingruppen** **Auswertung**

90 Min.

Digitale Arbeit und gemeinsame Verantwortung

Gesellschaftspolitischer Anteil · 90 Minuten

Die Teilnehmenden untersuchen Chancen und Belastungen digitaler Arbeit. Sie unterscheiden persönliche Spielräume von betrieblichen Lösungen.

- Erreichbarkeit, Arbeitsintensität und Entgrenzung
- Persönliche Grenzen und betriebliche Vereinbarungen
- Beteiligung und Mitbestimmung bei digitaler Arbeit

Ziel: **Digitale Belastungen und gemeinsame Lösungen einordnen.**

Format: **Fallanalyse** **Diskussion**

Tag 3 – Ressourcen, Zeitautonomie und Transfer

6 Zeitstunden · davon 45 Min. gesellschaftspolitische Bildung

135 Min.

Ressourcen, Handlungsspielräume und Zeitautonomie

Gesellschaftspolitischer Anteil · 45 Minuten: Wem gehört die Zeit?

Die Teilnehmenden prüfen eigene Ressourcen und Grenzen. An Zeitgewinnen unterscheiden sie persönliche Spielräume von betrieblicher Verantwortung.

- Regulation, Unterstützung, Grenzen und Erholung
- Effizienzgewinne und wachsende Aufgabenlast
- Arbeitsgestaltung und geteilte Verantwortung

Ziel: **Ressourcen und Zeitspielräume individuell und strukturell einordnen.**

Format: **Fallarbeit** **Diskussion**

75 Min.

Bewältigung unter Anforderung erproben – Runde 2

Die Teilnehmenden übertragen Runde 1 auf berufsnahe Situationen. Sie verbinden eine gewählte Regulationsstrategie mit konkretem Handeln.

- Realistische Situation und selbst gewählte Intensität
- Rollenspiel mit Regulations- und Handlungsstrategie
- Vergleich mit Runde 1 und Auswertung des Einflusses

Ziel: **Bewältigung und Handlungsfähigkeit unter Belastung erproben.**

Format: **Rollenspiel** **Auswertung**

90 Min.

Transfer in den Arbeitsalltag

Die Teilnehmenden verbinden Stress-Landkarte, Strategien und Übungserfahrungen zu einem umsetzbaren Plan für ihren Berufsalltag.

- Risikosituationen und frühe Warnsignale
- Wenn-dann-Plan mit Reaktion, Einfluss und Strategie
- Kleine Routinen und Wiedereinstieg nach Unterbrechungen

Ziel: **Konkreten Transferplan für den Arbeitsalltag entwickeln.**

Format: **Transferwerkstatt** **Austausch**

60 Min.

Check-out: Lernweg, offene Fragen und Ausblick

Die Teilnehmenden prüfen ihre Lernfrage, klären offene Punkte und benennen ihren ersten Schritt nach dem Kurs.

- Persönliche Erkenntnisse aus drei Kurstagen
- Grenzen des Gelernten und weitere Unterstützung
- Erster Schritt und Rückmeldung zum Lernprozess

Ziel: **Lernergebnisse reflektieren und nächste Schritte festhalten.**

Format: **Abschlussreflexion**

Kursübersicht

Inhalte und Rahmenbedingungen des dreitägigen Online-Kurses.

Titel:	Resilienz im Arbeitsalltag
Untertitel:	Was dir unter Druck hilft – und wo du Einfluss hast.
Version:	1.0
Datum:	26.09.2026
Referent(en):	Denise Joeres, Carolin Leipertz
Anzahl Teilnehmende:	Maximal 20
Zugänglichkeit:	Für Berufstätige aller Branchen; keine Vorkenntnisse nötig. Arbeit mit eigenen oder fiktiven Berufsfällen.
Dauer:	3 aufeinanderfolgende Tage à 6 Zeitstunden (18 h), Pausen zusätzlich
Veranstaltungsform:	Live online
Zielgruppe:	Berufstätige aller Branchen, die Stress besser bewältigen und eigene Handlungsmöglichkeiten im Arbeitsalltag erweitern möchten.
Lernziele:	• Resilienz als Prozess unter Belastung einordnen • Eigene Stressmuster und Frühwarnsignale erkennen • Selbstregulation situationsabhängig auswählen und erproben • Ressourcen, Handlungsspielräume und strukturelle Grenzen unterscheiden • Bewältigung unter moderater Anforderung erproben • Einen Transferplan für den Arbeitsalltag entwickeln
Gesellschaft & Grundlagen	Gesellschaftspolitischer Anteil: 225 von 1.080 Minuten (20,8 %). Tag 1: Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensphasen (90 Min.). Tag 2: Digitale Arbeit und gemeinsame Verantwortung (90 Min.). Tag 3: Wem gehört die Zeit? (45 Min.). Psychologische Grundlagen: Resilienz als Prozess, Stressreaktion, Selbstregulation und Ressourcen. Quellen: Luthar et al. (2000); Kalisch et al. (2017); WHO/ILO (2022), Mental health at work: Policy brief.