

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck

Strategien für einen anspruchsvollen Berufsalltag



Stress reduzieren. Klar bleiben. Leistungsfähig bleiben.

- Stress frühzeitig erkennen und wirksam bewältigen
- Warnsignale von Überlastung und Burnout rechtzeitig wahrnehmen
- Persönliche Resilienz nachhaltig stärken
- Mit praxiserprobten Methoden innere Ruhe und Balance fördern
- Auch unter Druck gelassen, klar und handlungsfähig bleiben

Referentin



Gisa Steeg
Resilienz- und Kommunikationstrainerin,
Business-Coach, psychologische und
systemische Beraterin

Programm

Tag 1: Grundlagen und Bewusstsein

- Einstieg: Stress im Berufsalltag erkennen und verstehen
- Resilienz verstehen – mentale Widerstandskraft gezielt stärken
- Eigene Stressauslöser und Belastungsmuster erkennen
- Warnsignale von Stress und Burnout frühzeitig wahrnehmen
- Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit mit praktischen Übungen stärken
- Eigene Stressmuster reflektieren und Erfahrungen austauschen

Tag 2: Strategien und Anwendung

- Persönliche Resilienzstrategien für den Berufsalltag entwickeln
- Den Vagusnerv aktivieren und Stressreaktionen gezielt regulieren
- Mit einfachen Routinen die Selbstfürsorge nachhaltig stärken
- Auch unter Druck gelassen, klar und handlungsfähig bleiben
- Praxisübungen für den direkten Transfer in den Berufsalltag
- Individuellen Handlungsplan für mehr Resilienz entwickeln

Seminarziel

Der berufliche Alltag ist für viele Fach- und Führungskräfte von hohem Tempo, wachsender Verantwortung und stetigen Veränderungen geprägt. Zeitdruck, anspruchsvolle Projekte und komplexe Entscheidungen fordern täglich Konzentration, Belastbarkeit und einen klaren Kopf. Wer dauerhaft unter Druck steht, riskiert Stress, Erschöpfung und den Verlust der eigenen Leistungsfähigkeit.

Resilienz ist die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben, Belastungen konstruktiv zu bewältigen und die innere Balance zu bewahren. Sie hilft dabei, Veränderungen souverän zu meistern und auch in schwierigen Phasen klar und lösungsorientiert zu handeln.

In diesem Seminar lernen Sie, persönliche Stressmuster frühzeitig zu erkennen und wirksam gegenzusteuern. Sie entwickeln individuelle Resilienzstrategien, stärken Ihre mentale Widerstandskraft und lernen praxiserprobte Methoden kennen, um auch unter Druck gelassen und fokussiert zu bleiben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf sofort anwendbaren Übungen zur Stressregulation – unter anderem durch die Aktivierung des Vagusnervs.

So gewinnen Sie mehr innere Stabilität, stärken Ihre Selbstfürsorge und nehmen konkrete Werkzeuge mit, die Sie unmittelbar in Ihrem Berufsalltag einsetzen können.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die ihre mentale Widerstandskraft stärken und den Herausforderungen eines anspruchsvollen Berufsalltags gelassen begegnen möchten. Besonders profitieren Mitarbeitende, die

- unter hoher Arbeitsbelastung, Zeitdruck oder häufigen Veränderungen arbeiten
- Verantwortung für Teams, Projekte oder wichtige Entscheidungen tragen
- Stress frühzeitig erkennen und Überlastung wirksam vorbeugen möchten
- ihre Resilienz stärken und auch unter Druck souverän, klar und handlungsfähig bleiben wollen

Ihr konkreter Mehrwert

- Stress frühzeitig erkennen und wirksam regulieren
- Persönliche Resilienz nachhaltig stärken
- Auch unter Druck gelassen und klar entscheiden
- Praxiserprobte Methoden direkt im Berufsalltag anwenden

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Resilienz- und Kommunikationstrainerin, Business-Coach, psychologische und systemische Beraterin

Gisa Steeg ist Resilienz- und Kommunikationstrainerin, Business-Coach sowie psychologische und systemische Beraterin. Seit vielen Jahren begleitet sie Fach- und Führungskräfte sowie Unternehmen dabei, mentale Stärke zu entwickeln, Stress wirksam zu bewältigen und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben. In ihren praxisorientierten Seminaren verbindet sie fundiertes Coachingwissen mit sofort anwendbaren Methoden zu Resilienz, Selbstführung, Kommunikation und gesunder Leistungsfähigkeit. Als Autorin und erfahrene Trainerin vermittelt sie ihre Inhalte verständlich, praxisnah und mit hoher Begeisterung.

Grenzen setzen im Berufsalltag

24./25. September 2026, Online-Veranstaltung

Rhetorik mit Rückgrat: Klarer sprechen, stark und selbstbewusst wirken im beruflichen Alltag

26./27. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

19./20. November 2026, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck

10./11. Dezember 2026, Online-Veranstaltung

► Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns online unter www.akademie-heidelberg.de/online-seminare

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck

Name
Vorname
Position
Firma
Straße /Nr.
PLZ /Ort
Telefon
E-Mail
Name der Assistenz
Datum/Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin und Seminarzeiten

Mo./Di., 5./6. Oktober 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 10 SW519 W

Teilnahmegebühr

€ 1.090,– (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de