

# Regionale Fachkräfteallianz am BAYERISCHEN UNTERMAIN



FINDEN | BINDEN | QUALIFIZIEREN

[www.fachkraefte-untermain.de](http://www.fachkraefte-untermain.de)

## FORTBILDUNG

### zum Resilienz-Guide

10., 17. und 24. April 2024, jeweils 09:00–13:00 Uhr  
in der ZENTEC GmbH (Großwallstadt)

Die Regionale Fachkräfteallianz möchte Unternehmen in der Wirtschaftsregion Bayerischer Untermain für Krisenzeiten wappnen und dabei unterstützen den ersten Schritt in Richtung einer resilienten Unternehmenskultur zu gehen.

Aus diesem Grund hat die Regionale Fachkräfteallianz die **Fortbildung zum Resilienz-Guide** ins Leben gerufen.

Das Fortbildungsangebot richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche sowie Arbeitnehmervertreter:innen.

### Hintergrund

**Resilienz steht in unserer Leistungsgesellschaft für die Fähigkeit, Herausforderungen sowie Belastungen und auch Krisen ohne seelische und körperliche Schäden durchzustehen.**

Die **Fortbildung zum Resilienz-Guide** vermittelt grundlegendes Wissen und Möglichkeiten, diese Fähigkeit zu schützen und zu fördern sowie entsprechende Gefahren zu erkennen und rechtzeitig abzuwenden.

Neben diesem Grundwissen erarbeiten die Teilnehmer:innen auch praxisbezogene Themen, wie Kompetenzen und Grenzen eines Resilienz-Guides. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer:innen, welche Handlungsoptionen und Hilfsmittel für Resilienz-Guides zur Verfügung stehen und lernen, wie das Thema im Unternehmen umgesetzt werden kann. Zur Bekanntmachung und Implementierung des Themas im Unternehmen werden Tools und Strategien aufgezeigt.

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement  
Bayern

[www.fachkraefte-untermain.de](http://www.fachkraefte-untermain.de)

# Fortbildung zum Resilienz-Guide

10., 17. und 24. April 2024

## Programm

### Modul 1 10. April 2024, 09:00-13:00 Uhr

- **Aufgaben & Grenzen des Resilienz-Guides**
- **Grundlagen & Bedeutung von Resilienz – Teil 1**
  - Resilienz – wissenschaftliche Bedeutung und Wahrnehmung in unserer Gesellschaft
  - Stress hat viele Varianten – welche sind für unsere psychische und körperliche Gesundheit am gefährlichsten und warum ist das so?
  - Stresstest – ausführliches Analyse-Tool
- **Interaktive Gruppenarbeit**

### Modul 2 17. April 2024, 09:00-13:00 Uhr

- **Grundlagen & Bedeutung von Resilienz – Teil 2**
  - Entstehung stressbedingter und psychischer Überlastungen im beruflichen Umfeld
  - Schädlicher Gebrauch/Abhängigkeitsprobleme bei der Nutzung von digitalen Endgeräten
  - Informationen über psychische Krankheiten – Depressionen, Anpassungs- und Angststörungen – Fallbeispiele aus der Praxis
- **Interaktive Gruppenarbeit**
- **Kommunikation & Methodenkompetenz**
  - einfacher Leitfaden für eine offene Gesprächsführung
  - Hilfreiche Tools für Resilienz-Guides (Stresstest, Online-Selbsttests)

### Modul 3 24. April 2024, 09:00-13:00 Uhr

- **Die freizugängliche Resilienz-Kampagne der BKK Akzo Nobel** (Sophia Rebmann, BKK Akzo Nobel)
- **Interaktive Gruppenarbeit**
- **Handlungsansätze als Resilienz-Guide**
  - Kommunikationskultur (u.a. Fehlerkultur, konstruktive Kommunikation) (Britta Zernetsch)
- **Betriebliche Gesundheitsförderung (Entschleunigungsmethoden, Pausen, Ernährung)**
- **Aufbau eines internen/externen Netzwerks – eigener „Leitfaden“**
- **Erste Schritte als Resilienz-Guide**

## Veranstaltungsort



ZENTEC GmbH  
Industriering 7  
63868 Großwallstadt

## Fortbildungsleiter

**Rolf Stockum**  
Heilpraktiker für Psychotherapie



- Lehrbeauftragter/ Dozent an der TH Aschaffenburg
- Leiter der Arbeitsgruppe Prävention & Gesundheit der GesundheitsregionPLUS Miltenberg
- Heilpraktiker für Psychotherapie mit eigener Praxis

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **20. März 2024** an. Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zum Veranstaltungsprogramm finden Sie hier:



Hinweis:

**Die Teilnahme an allen Terminen ist verpflichtend.**

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Pro Unternehmen kann daher nur eine Anmeldung berücksichtigt werden. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

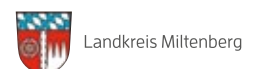
Koordination der Regionalen Fachkräfteallianz

durch 

Geschäftsbereich Initiative Bayerischer Untermain

Tel.: 06022 26-III2

E-Mail: [fachkraefte@bayerischer-untermain.de](mailto:fachkraefte@bayerischer-untermain.de)



[www.fachkraefte-untermain.de](http://www.fachkraefte-untermain.de)