

Regionale Fachkräfteallianz am BAYERISCHEN UNTERMAIN



FINDEN | BINDEN | QUALIFIZIEREN

www.fachkraefte-untermain.de

FORTBILDUNG

zum Resilienz-Guide

19. Februar, 26. Februar, 5. März 2025, jeweils 09:00–13:00 Uhr
in der ZENTEC GmbH (Niedernberg)

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



Regionalmanagement
Bayern



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

www.fachkraefte-untermain.de

Fortbildung zum Resilienz-Guide

19. Februar, 26. Februar, 5. März 2025

Programm

Modul 1 19. Februar 2025, 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 26. Februar 2025, 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 5. März 2025, 09:00-13:00 Uhr

- **Handlungsansätze als Resilienz-Guide**
 - Kommunikation in der Krise (Sandra Kern, HEARTcore Communications)
- **Interaktive Gruppenarbeit**
- **Betriebliche Gesundheitsförderung (Entschleunigungsmethoden, Pausen, Ernährung)**
- **Aufbau eines internen/externen Netzwerks – eigener „Leitfaden“**
- **Erste Schritte als Resilienz-Guide & Best-Practice-Beispiele**

Veranstaltungsort



ZENTEC GmbH
Rüttelweg 7
63843 Niedernberg

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 **29. Januar 2025** 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.: 06028 21747-00

E-Mail: fachkraefte@bayerischer-untermain.de



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Aschaffenburg




TH Aschaffenburg
university of applied sciences



Landkreis Aschaffenburg



Landkreis Miltenberg



Stadt Aschaffenburg



**Handwerkskammer
für Unterfranken**



IHK
Industrie- und Handelskammer
Aschaffenburg

www.fachkraefte-untermain.de