

Termin und zeitlicher Ablauf

Teil 1: **Montag, 19. Oktober 2026**

Teil 2: **Dienstag, 20. Oktober 2026**

Teil 3: **Montag, 23. November 2026**

Teil 4: **Dienstag, 24. November 2026**

Uhrzeit: jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

Preise

1.650 € für Mitglieder des vhw

1.950 € für Nichtmitglieder

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Alle Infos und Buchung
unter www.vhw.de/fortbildung/
und Eingabe der Veranstaltungsnr.
WB260391 in das Suchfeld.

Oder einfach QR-Code scannen:



Sie haben Fragen zu unseren Veranstaltungen?
Rufen Sie unsere Servicehotline Fortbildung an
oder schreiben Sie uns:

T 030 390473-610

Mo bis Do 8:00 – 16:00 Uhr, Fr 8:00 – 13:00 Uhr

E kundenservice@vhw.de

vhw.de

vhw.de

vhw – Bundesverband für Wohnen und
Stadtentwicklung e. V.

Kundenservice

Fritschestraße 27/28 · 10585 Berlin

T 030 390473-610 · **E** kundenservice@vhw.de

FÜHRUNG, PERSONALENTWICKLUNG, SOFT SKILLS



WORKSHOP **BLENDED LEARNING**

Der Resilienz-Kompass: Kraft statt Krisenmodus

Stress verstehen, Ressourcen
aktivieren und resilient handeln

2x2 Tage Intensiv-Workshop

Oktober/November 2026

Webinar | WB260391

Inhalte

In der heutigen Arbeitswelt sind **Regeneration und ein bewusster Umgang mit Stress** entscheidend für Gesundheit und dauerhafte Leistungsfähigkeit – **auf individueller Ebene als auch in Ihrer Organisation.**

Dieser vierteilige Workshop richtet sich an Mitarbeitende der öffentlichen Verwaltung, die **in herausfordernden Zeiten gelassen, fokussiert und kraftvoll bleiben** möchten – sowohl persönlich als auch in ihrer Organisation. Denn das persönliche Wohlbefinden und das Eingebunden sein in den Arbeitskontext beeinflussen sich gegenseitig.

Sie entwickeln ein tiefes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Stress, Resilienz und Ressourcen – auf individueller und systemisch-organisationaler Ebene. **Unser „Resilienz-Kompass“ liefert einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressreduktion, beugt Burnout vor und unterstützt Sie dabei, die eigene Gesundheit nachhaltig zu stärken.**

Gemeinsam werfen wir den Blick auch auf strukturelle Gegebenheiten und beschäftigen uns mit der Frage, wie es gelingen kann, dass auch Organisationen resilienter werden und wie sie Gesundheit aktiv fördern und erhalten können.

Lernziele

- Wir entwickeln einen persönlichen Werkzeugkoffer zur Regeneration und Stressbewältigung
- Stress verstehen: auf individueller und systemisch-organisationaler Ebene
- Persönliche und organisationale Stressmuster erkennen und wirksam verändern
- Individuelle und komplexe Herausforderungen ganzheitlich und konstruktiv bewältigen
- Stressmuster innerhalb der eigenen Organisation reduzieren

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Beschäftigten in Behörden, öffentlichen Einrichtungen und kommunalen Unternehmen, die neue Strategien im Umgang mit Stress entwickeln und nachhaltig etablieren möchten.

Ihre Dozierenden



Prof. Dr. Jürgen Kegelmann

Professor für Organisation, Personal und Führung, Innovation und Change Management an der Hochschule für öffentliche Verwaltung Kehl. Er hat vielfältige Führungserfahrungen und sein Credo lautet: Führung ist immer Selbst-Führung, Führung von Menschen und von Organisationen



Sophie Kegelmann

Psychologin und Trainerin im Bereich Resilienz und Stressmanagement; Sie leitet Kurse, in denen Inhalte wie Resilienz, Softskills, Achtsamkeit, Flow, Natur und Bewegung miteinander vereint werden. Ihre Leidenschaft ist es, fundiertes Psychologisches Wissen alltagsnah zu vermitteln und erlebbar zu machen.

Hinweis

Die Veranstaltung lebt von Ihrer aktiven Teilnahme. Bitte bringen Sie die Bereitschaft für Übungssimulationen und Themen aus Ihrem Arbeitsbereich mit.

Programmablauf

Tag 1: Montag, 19. Oktober 2026

- Begrüßung & Kennenlernen
- Einführung: Individuum und Kommune
Grundbedürfnisse von Menschen und Organisationen erkennen, verstehen und in Verbindung setzen
- Individuelle und Systemische Resilienz entwickeln
- Stressfaktoren identifizieren und den passenden Umgang finden

Tag 2: Dienstag, 20. Oktober 2026

- Soziale Faktoren der Resilienz
- Emotionale Intelligenz

Tag 3: Montag, 23. November 2026

- Achtsamkeit & Mentales Stressmanagement
- Den eigenen Kompass einnorden

Tag 4: Dienstag, 24. November 2026

- Das System verstehen & „Musterschülerin und Mitschüler“ werden
- Die resiliente Organisation: Organisationen verstehen und gestalten
- Abschluss