



WEBINAR
www.vhw.de

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

Der Resilienz-Kompass: Kraft statt Krisenmodus

Stress verstehen, Ressourcen aktivieren und resilient handeln (2x2 Tage Intensiv-Workshop)

Montag, 19. Oktober 2026 bis Dienstag, 24. November 2026 | 4-tägig | online

Webinar-Nr.: [WB260391](#)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

In der heutigen Arbeitswelt sind Regeneration und ein bewusster Umgang mit Stress entscheidend für Gesundheit und dauerhafte Leistungsfähigkeit auf individueller Ebene als auch organisatorisch.

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 Eingebundensein 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

- Verstehen, wie Stress entsteht und wie er auf individueller und systemisch-organisationaler Ebene wirkt
- Persönliche und organisationale Stressmuster erkennen und Strategien entwickeln, ihnen wirksam zu begegnen
- Individuelle und komplexe Herausforderungen ganzheitlich betrachten und konstruktiv mit ihnen umgehen
- Gemeinsam entwickeln wir einen persönlichen Werkzeugkoffer für Regeneration und Stressbewältigung
- Wir schauen, wie es gelingen kann, dass auch die eigene Organisation nicht als Stressverstärker wirkt, sondern Stressmuster reduziert.

Ihr Dozent

Prof. Dr. Jürgen Kegelmann

Professor für Organisation, Personal und Führung, Innovation und Change Management an der Hochschule für öffentliche Verwaltung Kehl.

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Termin

Montag, 19. Oktober 2026

Beginn: 08:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Dienstag, 20. Oktober 2026

Beginn: 08:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Montag, 23. November 2026

Beginn: 08:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Dienstag, 24. November 2026

Beginn: 08:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr

Teilnahmegebühren

1.650,- € für Mitglieder

1.950,- € für Nichtmitglieder

Dieses Webinar richtet sich an

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.

Programmablauf

Der Resilienz-Kompass: Kraft statt Krisenmodus

Tag 1

- Begrüßung & Kennenlernen
- Einführung: Individuum und Kommune. Grundbedürfnisse von Menschen und Organisationen
- Individuelle und Systemische Resilienz und Stressfaktoren

Tag 2

- Soziale Faktoren der Resilienz
- Emotionale Intelligenz

Tag 3

- Achtsamkeit & Mentales Stressmanagement
- Den eigenen Kompass einnorden

Tag 4

- Das System verstehen & „Musterschüler*in“ werden
- Die resiliente Organisation: Organisationen verstehen und gestalten
- Abschluss

[>> ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

T 030 390473-610

E kundenservice@vhw.de

Zeitlicher Ablauf

jeweils

Beginn: 08:30 Uhr
10:00 bis 10:15 Uhr Kaffeepause
12:00 bis 13:00 Uhr Mittagspause
15:00 bis 15:15 Uhr Kaffeepause
Ende: 16:00 Uhr

Hinweise

WEBINARE – Allgemeine Hinweise und weiterführende Informationen

Technische Voraussetzungen für Ihre Teilnahme am Webinar

Anwendungsdatei mit Installation

Sie haben Cisco Webex Meeting bisher noch nicht genutzt? Dann werden Sie nach dem Anklicken des Zugangslinks aufgefordert, sich die Datei webex.exe herunterzuladen. Wir empfehlen das Herunterladen und die Installation der Anwendungsdatei, da Sie dann alle Interaktionsmöglichkeiten vollumfänglich nutzen können.

Browserzugang ohne Installation

Alternativ können Sie auch, ohne Installation, über Ihren Browser beitreten. Wir empfehlen eine aktuelle Version von Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari für MacOS.

Zugang mit Tablet oder Smartphone

Mit der App von Webex für Android und iOS ist eine Teilnahme auch über ein Tablet oder Smartphone möglich.

Testen Sie Ihren Zugang im Vorfeld in unserem Testraum!

[Link Test-Raum](#)

Meeting Passwort: **Fortbildung!**

Nur für Tablet/Smartphone:

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2375 281 3625

Für das Webinar benötigen Sie entweder einen Desktop-PC, einen Laptop oder ein anderes mobiles Endgerät (z. B. ein Tablet).

Eine Webkamera und/oder ein Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihre Fragen auch im Chat schreiben. Oder Sie wählen sich über die Webinar-Telefonnummer ein. Dann können Sie per Telefon im Webinar sprechen. Die Telefonnummer steht im Einladungsschreiben.

[Video-Leitfaden](#)

Ablauf von vhw-Webinaren

Spätestens einen Tag vor dem Online-Veranstaltungstermin erhalten Sie eine E-Mail mit einem Anmeldelink. Bitte beachten Sie bei erstmaliger Teilnahme an einem vhw-Webinar auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.

- Die Webinar-Unterlagen werden spätestens 1 Tag vor der Online-Veranstaltung als Download in unserer vhw-Cloud zur Verfügung gestellt. Den Zugang zur vhw-Cloud erhalten Sie in der E-Mail mit dem Anmeldelink.
- Innerhalb 1 Woche nach der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link auf unsere Cloud, auf der die Webinar-Unterlagen für einen Zeitraum von weiteren 8 Wochen als Download abrufbar sind.
- Im Nachgang des Webinars erhalten Sie per E-Mail außerdem ein Teilnahmezertifikat, welches die gehörten Zeitstunden vermerkt. Dieses kann als Fortbildungsnachweis bei Kammern und Berufsverbänden vorgelegt werden. Wir unterstützen Sie gerne bei der Klärung der Anerkennungsfähigkeit. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Kammern einen Vorlauf von bis zu 7 Wochen vor Veranstaltungstermin benötigen.

Info Pflichtfortbildungen: www.vhw.de/fortbildung/pflichtfortbildungen

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

Tel.: 030 390473-595, E-Mail: webinare@vhw.de