

Führungskräfteseminar „Resilienz- und Stressmanagement – Starke Strategien für herausfordernde Zeiten“

Job, Ehrenamt, Familie und ständige Erreichbarkeit? Der Alltag kann hin und wieder ganz schön fordernd sein. Dank der Kooperation mit der AOK Bayern ist es dem Landesfeuerwehrverband Bayern möglich ein kostenloses Seminar für Feuerwehr-Führungskräfte anzubieten, um sich für den stressigen Alltag besser zu wappnen. Das Seminar wird vom Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw e. V.) durchgeführt wird.

Kurzbeschreibung

Stress durch die Mehrfachbelastung aus Job, Ehrenamt, Familie und ständiger Erreichbarkeit ist ein Risikofaktor für unsere Gesundheit. Umso wichtiger ist es, gesunde Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Ein wichtiger Schutzschild gegen die gesundheitsschädlichen Einflüsse von Stress ist Resilienz. Resilienz macht uns widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Arbeits- und Lebensalltags und schützt unsere psychische und mentale Gesundheit während und nach starkem Stress, besonders auch in Krisen. Die eigene Resilienz zu stärken hilft uns dabei, belastende Situationen gut zu überstehen und im Idealfall sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz lässt sich trainieren. Impulse und Anleitungen dafür erhaltet ihr in diesem Seminar.

Termin: 13.11.2026; 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AOK Bayern - Direktion Mittelfranken
Eyber Str. 63, 91522 Ansbach

Bereich: BFV Mittelfranken

Kosten: Die Teilnahme am Seminar (inkl. Verpflegung vor Ort) ist kostenfrei. Reisekosten, Parkgebühren etc. können jedoch leider nicht übernommen werden.

Zielgruppe: KBR/SBR, KBI/SBI, KBM/SBM sowie Kommandanten

Teilnehmer: max. 15 Personen

Anmeldung: erforderlich bis spätestens 09.10.2026 unter
<https://eveeno.com/fuehrungskraefteseminar-bfv-mfr-2026>

Referentin: Nadja Bauer (bbw e.V.)

Seminarinhalte:

Teil I:

Dieser Workshop vermittelt im ersten Teil Erkenntnisse aus der Stressforschung und stellt anhand von Tests und Checks die eigene gesunde **Stressbewältigung** in den Mittelpunkt.

Ziele:

- Den Stressablauf als bio-psycho-soziales Modell begreifen
- Stressoren und Veränderungen auf verhaltensorientierter Ebene erkennen
- Eigene Stressbewältigungsstrategien optimieren
- Persönliche Ressourcen wahrnehmen
- Ideen zum Transfer in den Alltag erarbeiten

Teil II:

Im zweiten Teil des Workshops geht es um den achtsamen Umgang mit sich selbst und die Identifizierung und Stärkung von **Gesundheitsressourcen**.

Ziele:

- Achtsamkeit praktizieren und sich selbst und seiner Gedanken und Gefühle fürsorglich annehmen
- Stärkung gesundheitsfördernder Ressourcen:
 - eigene Fähigkeiten und Kompetenzen wahrnehmen und einbringen
 - persönliche Werte kennen und umsetzen
 - soziale Netze pflegen
- Erkennen und Planung persönlicher Veränderungspotenziale