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

Dank der Kooperation mit der **AOK Bayern** kann der **Landesfeuerwehrverband Bayern** dieses **kostenfreie** Seminar für Feuerwehr-Führungskräfte anbieten. Durchgeführt wird es vom **Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw)**.

**Stark führen heißt auch: gut für sich selbst sorgen.** Feuerwehr-Führungskräfte tragen Verantwortung – im Einsatz, in der Organisation und oft zusätzlich im Beruf und in der Familie. Genau dort setzt dieses Seminar an: Es zeigt alltagstaugliche Wege, um Stress besser zu verstehen, eigene Belastungsgrenzen wahrzunehmen und die persönliche Handlungsfähigkeit langfristig zu stärken.

**Worum geht‘s?**

Feuerwehr-Führungskräfte bewegen sich häufig zwischen Einsatzverantwortung, Mannschaftsführung, Verwaltung, Ausbildung, Beruf und Privatleben: ihr Alltag ist äußerst anspruchsvoll. Dauerhafte Belastung kann auf die Gesundheit wirken – körperlich, mental und emotional. Entscheidend ist, Belastung frühzeitig zu erkennen, wirksame Strategien zu nutzen und die eigenen Ressourcen nicht erst dann in den Blick zu nehmen, wenn es zu viel wird.

Die Teilnehmenden erhalten Impulse, praktische Übungen und Reflexionsmöglichkeiten, um eigene Stressmuster besser zu erkennen, Ressourcen gezielt zu stärken und konkrete Ideen für den Transfer in den Feuerwehr-, Berufs- und Lebensalltag mitzunehmen.

**Termin**: 25.11.2026; 10:00 bis 16:00 Uhr

**Ort**: AOK Bayern - Direktion Bad Tölz
Jahnstraße 6, 83646 Bad Tölz

**Bereich**: BFV Oberbayern

**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 23.10.2026 **unter**
https://eveeno.com/fuehrungskraefteseminar-bfv-obb-2026

**Referentin**: Jutta Preisinger (bbw e.V.)

**Seminarinhalte:**

**Stress verstehen und gesund bewältigen**

Anfangs stehen Erkenntnisse aus der Stressforschung im Mittelpunkt. Mit Tests, Checks und praxisnahen Reflexionen geht es darum, die eigenen Stressmuster zu erkennen und persönliche Bewältigungsstrategien weiterzuentwickeln.

- Stressreaktionen verstehen, eigene Verhaltensmuster und Warnsignale erkennen
- Bewährte Strategien zur Stressbewältigung prüfen und anpassen
- Persönliche Ressourcen wahrnehmen und gezielt nutzen
- Konkrete Ideen für den Transfer in den Alltag entwickeln

**Selbstfürsorge und Gesundheits-Ressourcen stärken**

Im zweiten Teil geht es um einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Die Teilnehmenden setzen sich mit eigenen Bedürfnissen, Werten und Kraftquellen auseinander und erarbeiten Ansätze, um Gesundheitsressourcen im Alltag bewusst zu stärken.

- Eigene Kräfte, Fähigkeiten und Kompetenzen realistisch einschätzen und bewusst einsetzen
- Achtsamkeit praktisch erleben und für den Alltag nutzbar machen
- Persönliche Ressourcen, Kompetenzen und Werte nutzen
- Veränderungspotenziale erkennen und umsetzbare nächste Schritte planen

**Warum teilnehmen?**

Das Seminar bietet Raum, um innezuhalten, die eigene Rolle als Führungskraft bewusst zu betrachten und praxistaugliche Strategien für mehr Gelassenheit, Stabilität und Selbstfürsorge mitzunehmen. Es geht nicht um zusätzliche Anforderungen, sondern um konkrete Unterstützung für alle, die im Feuerwehralltag Verantwortung übernehmen.

**Wir freuen uns auf eure Teilnahme und auf einen offenen, praxisnahen Austausch unter Führungskräften.**