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

Dank der Kooperation mit der AOK Bayern ist es dem Landesfeuerwehrverband Bayern möglich ein **kostenloses Seminar für Feuerwehr-Führungskräfte** anzubieten, welches 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 die Gesundheit. Unser Körper reagiert auf Stress. Resilienz ist ein Schutzschild gegen schädigende Einflüsse, die durch Stress verursacht werden.

Resilienz ist das, was Menschen während und nach starkem Stress, besonders auch in Krisen psychisch und mental gesund bleiben lässt. Damit werden wir widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Arbeits- und Lebensalltags. Resilienz zählt inzwischen zu den Kernkompetenzen im Arbeitsleben.

Die eigene Resilienz zu stärken hilft 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: 12.11.2025; 09:00 bis 15:00 Uhr

Ort: AOK Bayern Direktion Coburg
Gärtnersleite 14, 96450 Coburg

Bereich: BFV Oberfranken

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 08.10.2025 **unter**
https://lfvbayern.idloom.events/fuehrungskraefteseminar-bfv-ofr/

Referent: Stephan Kortmann (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