



Resilienz und gesunde Führung

5-tägiges Intensivseminar – anerkannt als Bildungsurlaub
02. - 06. November 2026 | Berlin-Kreuzberg

Innere Stärke für den Führungsalltag

Je mehr unsere Arbeitswelt von Unsicherheit und hoher Dynamik geprägt ist, desto wichtiger wird Führung, die Stabilität schafft und Gesundheit mitdenkt. Das Seminar vermittelt praxisnahe, evidenzbasierte Kompetenzen, um Stress, Belastung und Unsicherheit besser zu bewältigen und zugleich gesundheitsförderlich zu führen. Im Fokus stehen Resilienz, Selbstregulation, Emotionsmanagement und der bewusste Umgang mit eigenen Ressourcen.

Warum dieses Seminar?

- **Handlungsfähigkeit:** auch unter Druck klar und wirksam führen
- **Resilienz:** Stress, Unsicherheit und Belastung souverän bewältigen
- **Gesunde Führung:** Mitarbeitende achtsam und verantwortungsvoll begleiten
- **Praxisnähe:** direkt anwendbare Impulse für den Führungsalltag
- **Emotionsstärke:** in schwierigen Situationen ruhig und klar bleiben
- **Zukunftskompetenz:** Führung mit Stabilität, Reflexion und Weitblick gestalten

Für wen?

- Führungskräfte aller Ebenen
- Projektleitende und Projektmanager:innen
- HR-Verantwortliche
- Fachkräfte in Koordinationsfunktionen
- Entscheidungsträger:innen in privatwirtschaftlichen, öffentlichen und zivilgesellschaftlichen Organisationen

Das nehmen Sie mit:

- Die **eigene Widerstandskraft in belastenden Zeiten** gezielt ausbauen
- **Stress frühzeitig erkennen** und gesund damit umgehen
- **Persönliche Ressourcen wirksam aktivieren** und sichern
- **Regeneration und Balance im Alltag bewusster gestalten**
- In Drucksituationen klar, achtsam und handlungsfähig **bleiben**
- **Praxistaugliche Strategien** direkt in den **Führungsalltag** übertragen

Bereit für mehr Resilienz und Gesundheitsförderung im Führungsalltag?
Jetzt Platz anfragen und individuell beraten lassen.



Wenn Belastung herausfordert

So stärken Führungskräfte ihre Teams

Gesunde, resiliente Führung ist mehr als ein persönlicher Erfolgsfaktor – sie ist eine strategische Voraussetzung für zukunftsfähige Organisationen. Psychische Belastungen verursachen hohe Ausfallzeiten, sinkende Leistungsfähigkeit und steigende Fluktuation. Umso wichtiger ist es, Führungskräfte gezielt darin zu stärken, mit Stress, Unsicherheit und Veränderung professionell umzugehen, die eigene Gesundheit zu schützen und Teams auch in anspruchsvollen Zeiten stabil zu führen.

Inhalte des Seminars: Ihre Bausteine für Stärke, Klarheit und Wirkung

Modul 1: Selbstreflexion, Resilienz und innere Stärke

- **Resilienzkompetenz:** Resilienz als Schlüsselkompetenz moderner Führung verstehen
- **Standortbestimmung:** ausgehend vom persönlichen Resilienzprofil Entwicklungsfelder ableiten
- **Ressourcenaktivierung:** persönliche Stärken und Kraftquellen identifizieren und gezielt nutzen
- **Mindset:** stressverstärkende Denkmuster erkennen und mentale Stärke durch förderliche Denkmuster aufbauen

Modul 2: Stressmanagement, Selbstfürsorge und gesunde Grenzen

- **Stresskompetenz:** Stressauslöser und Warnsignale besser verstehen und frühzeitig erkennen
- **Bewältigungsstrategien:** wirksame Strategien für Belastungs- und Drucksituationen entwickeln
- **Achtsamkeit:** Regeneration und Selbstwahrnehmung alltagstauglich stärken
- **Selbstfürsorge:** gesunde Routinen und einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen etablieren
- **Abgrenzungsfähigkeit:** klare Grenzen setzen und professionell kommunizieren

Modul 3: Kommunikation, Konfliktkompetenz und Praxistransfer

- **Kommunikationsstärke:** klar, empathisch und wirksam kommunizieren, auch in anspruchsvollen Führungssituationen
- **Konfliktkompetenz:** schwierige Situationen lösungsorientiert und souverän gestalten mit Konfliktdiagnose und Deeskalationsstrategien
- **Selbstwirksamkeit:** das professionelle Selbstbild im Führungsalltag stärken
- **Praxistransfer:** konkrete Resilienz- und Umsetzungspläne für den Arbeitsalltag entwickeln
- **Nachhaltigkeit:** neue Routinen durch Transfer- und Follow-up-Strukturen sichern

Coach & Seminarfakten



Ihre kompetente Trainerin

Franziska Schönfeld ist erfahrene Coachin bei SEQUOYA und Ihre Expertin in diesem Seminar. Als systemische Coachin, Achtsamkeits-Trainerin und Zukunftsforscherin bringt sie langjährige Erfahrung in Coaching, Prozessbegleitung und Weiterbildung mit. Die Resilienz-Spezialistin unterstützt Sie dabei, Ressourcen, Stärken und Zukunftsaussichten klarer zu erkennen. So entsteht eine inspirierende Lernatmosphäre, in der Sie sich reflektiert, wirksam und zukunftsorientiert weiterentwickeln können.

Ihr Intensivseminar auf einen Blick

- **Format:** 5-tägiges Intensivseminar im Präsenzformat
- **Datum:** Montag, 02. November 2026 bis Freitag, 06. November 2026
- **Umfang:** 40 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
- **Gruppe:** 8 bis 12 Teilnehmende
- **Transfer:** integrierte Follow-up-Strukturen zur Nachhaltigkeit des Gelernten
- **Zeiten:** täglich 09:00 bis 17:00 Uhr (inklusive Pausen)
- **Vorkenntnisse:** keine erforderlich, Berufserfahrung ist hilfreich
- **Kosten:** 1.280 Euro zzgl. USt.

Veranstaltungsort

SEQUOYA Karriereberatung und
Organisationsentwicklung GmbH
Cuvrystraße 19, 10997
Berlin-Kreuzberg

- Modern ausgestattete, barrierefreie Räume
- Ergonomische Arbeitsplätze
- WLAN, Video-Setup und Outdoor-Lernzonen
- Verpflegung vor Ort, auch mit Ernährungsoptionen

Anerkennung & Zertifikat

- **Anerkannter Bildungsurlaub:** Diese Ausbildung ist vom Berliner Senat als Bildungsveranstaltung anerkannt und berechtigt zur Inanspruchnahme von Bildungsurlaub gemäß Berliner Bildungsurlaubsgesetz (BiUrlG).
- **Ihr Zertifikat:** Sie erhalten ein qualifiziertes Teilnahmezertifikat mit detaillierter Inhaltsbeschreibung, Zeitumfang, Bestätigung der regelmäßigen Teilnahme und Anerkennung als Bildungsurlaub.



Nutzen & Anmeldung

Ihr Mehrwert mit SEQUOYA

Bei SEQUOYA setzen wir auf Qualität und Nachhaltigkeit. Wir bieten Ihnen:

- **Wissenschaftlich fundiertes Lernkonzept:** Basierend auf Erkenntnissen der Kommunikationspsychologie und Gesprächsforschung (u.a. nach Schulz von Thun, Rogers, Glasl)
- **Blended Learning Ansätze:** Eine optimale Kombination verschiedener Lernformate für Ihren Erfolg
- **Hohes Betreuungsverhältnis:** Intensive Begleitung und individuelle Unterstützung durch unsere Trainer:innen
- **Psychologisch sichere Lernkultur:** Eine Umgebung, in der Sie sich öffnen, experimentieren und wachsen können
- **Erfahrung und Expertise:** Über 13 Jahre Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung, AZAV-Trägerzulassung

**Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz für das Seminar
"Resilienz und gesunde Führung".**

**Wir freuen uns, Sie zu begleiten – auf Ihrem Weg zur resilienten Führungspersönlichkeit,
die Gesundheit mitdenkt. Wir helfen gerne bei der Beantragung des Bildungsurlaubs.**

Anmeldung & Kontakt

Telefon: +49 (0) 30 26 58 58 40
E-Mail: kontakt@sequoya.de
Web: sequoya.de
Ansprechpartnerin: Heike Sohna

Adresse

Cuvrystraße 19
10997 Berlin-Kreuzberg
U-Bhf. Schlesisches Tor, S-Bahn Treptower Park