

Anmeldung¹ bis zum 10.09.2025

- | | |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| • Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an: | DGUV Disability Management Glinkastraße 40 10117 Berlin |
| • Per E-Mail unter | cdmp@dguv.de |
| • Information unter | 030-13001-1332 / 1 |

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied?

Ja

Nein

Teilnahmegebühr: 950,00 €² (für VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 900,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der DGUV eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail)!



Follow-Up: Resilienz stärken mit Ressourcenaktivierung

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 10 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

Dienstag, 11.11.2025 und Mittwoch, 12.11.2025

Arosa Ostseehotel
Zur Seebrücke 1
18225 Kühlungsborn



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

² Im Seminarpreis enthalten sind: 1 Übernachtungen im Arosa Ostseehotel mit Frühstück, 2 Mittagessen, 1 Abendessen und Kaffeepausen

Follow-UP: Resilienz stärken mit Ressourcenaktivierung

Schwierige Phasen gehören zum „normalen“ Verlauf eines erfolgreichen Lebens. Sie stellen uns vor die Herausforderung, uns an neue Umstände anzupassen und Veränderungen zu initiieren. Resilienz bezeichnet genau diese Fähigkeit, mit alltäglichen Herausforderungen und Krisen umzugehen und dabei psychisch und körperlich gesund zu bleiben. Eine gute innere Balance und das Nutzen der eigenen persönlichen Ressourcen stellen für Resilienz wichtige Standbeine dar, mit denen wir gut durch Krisen wandern können und vorbereitet auf schwierige Situationen sind. Das bedeutet, die eigenen zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht nur grundsätzlich zu kennen, sondern diese alltäglich zu aktivieren und zu trainieren. Nur so ist eine ausgeglichene Befriedigung von Grundbedürfnissen möglich, die das Fundament von Resilienz darstellt. Die innere Widerstandsfähigkeit steckt in jedem von uns, muss aber je nach Situation aktiv angestoßen, angepasst und gestärkt werden.

Da der Alltag und gerade Belastungssituationen uns oft vergessen lassen, was wir für eine gute innere Stabilität brauchen bzw. es uns schwerer fällt, den Zugang zu bereits bewährten Strategien zu finden, ist es besonders wichtig, sich immer wieder die Zeit zu nehmen, bewusst für eine gute innere Balance zu sorgen und die aktuelle Resilienz und verfügbare Resilienzstrategien zu reflektieren.

Inhalte des Workshops:

In diesem Follow-Up-Workshop liegt der Schwerpunkt darauf, Ressourcenaktivierung in den Alltag als festen Bestandteil zu integrieren, um eine alltägliche Routine der Ressourcenaktivierung aufbauen zu können. Neben der Stärkung der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Ressourcen im Alltag werden bewährte Strategien in Krisensituationen vertieft und trainiert. Hinderliche Denk- und Handlungsmuster, die einem resilientem Verhalten im Wege stehen können, werden aufgespürt und günstigere Haltungen im Umgang mit Krisensituationen erarbeitet. Durch eine Vielzahl an praktischen Übungen trainieren und festigen Sie Ihre Handlungskompetenz und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur weiteren Festigung und Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit. Die Arbeit in kleinen Gruppen fördert den individuellen Austausch als wichtige soziale Ressource und stärkt die eigene Selbstwirksamkeit.

Zielgruppe:

Der Workshop ist für BEM -Berater/innen, die bereits den ersten Workshop zu „Resilienz stärken mit Ressourcenaktivierung“ besucht haben und ihre Kenntnisse und zwischenzeitlichen Erfahrungen vertiefen, ausbauen, reflektieren wollen.

Programm 11.11.2025

11.00 Uhr – 11.30 Uhr Begrüßung und Vorstellung

11.30 Uhr – 12.15 Uhr Standortbestimmung: Wie steht es aktuell
um meine Resilienz?

12.15 Uhr – 13.00 Uhr Ressourcencheck für körperliche und psychische
Grundbedürfnisse

13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr – 15.30 Uhr Bewährte Resilienzstrategien und Hindernisse

15.30 Uhr – 16.00 Uhr Kaffeepause, Austausch und Begegnung

16.00 Uhr – 17.00 Uhr Aufbau einer Ressourcenroutine

Programm 12.11.2025

09.00 Uhr – 10.30 Uhr Meinen Ressourcenschatz für schwierige
Situationen nutzen

10.30 Uhr – 11.00 Uhr Kaffeepause

11.00 Uhr – 13.00 Uhr Ressourcen-Feinschliff für Krisenzeiten

13.00 Uhr – 13.45 Uhr Mittagspause

13.45 Uhr – 14.30 Uhr Mein Ressourcenkoffer auf dem Prüfstand

14.30 Uhr – 15.00 Uhr Abschlussreflexion-Ressourcenanker setzen

Miriam Deubner-Böhme

Als psychologische Psychotherapeutin und klinische Organisationspsychologin bin ich Expertin für Veränderungsprozesse und den Erhalt sowie die Förderung von mentaler Gesundheit. Mein Ziel ist es, die Effektivität, Effizienz, die Arbeitsweisen und das Wohlbefinden von Einzelnen und Teams zu steigern und die Potenziale von Führungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Teams und Organisationen zu stärken.

Mit einer positiven und wertschätzenden Haltung richte ich meinen Blick auf die vorhandenen Potenziale und Ressourcen von Individuen, Teams und Organisationen. Ich arbeite ressourcen- und lösungsorientiert und setze eine Vielzahl erlebnisorientierter Methoden ein.

Das Institut für Ressourcenaktivierung bietet seit vielen Jahren erfolgreich Ressourcenaktivierung im Rahmen von Coaching, Workshops und Beratung an. Wir unterstützen Menschen und Organisationen dabei, ihre professionellen und persönlichen Ressourcen effektiv zu nutzen und weiterzuentwickeln. Zentrales Anliegen des Instituts ist die Übersetzung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu Ressourcenaktivierung in den klinischen und betrieblichen Kontext. In diesem Zusammenhang haben wir mehrere Artikel und Bücher veröffentlicht.

Gustav Pruß

Geschäftsführer des Vereins der zertifizierten Disability-Manager Deutschlands e.V. (VDiMa) Berlin