

Resilienz und mentale Stärke im Arbeitsalltag

Strategien und Methoden für Ihre innere Widerstandskraft

DIE THEMEN

- Leistungsfähig und konzentriert bleiben:
Techniken für innere Stärke unter Druck
- Veränderungen souverän meistern:
Methoden für mehr Stabilität im Arbeitsalltag
- Mental Health, Stress und Resilienz:
aktiv Einfluss auf das eigene Befinden nehmen
- Selbstführung stärken: Ihr Ressourcen-Baum
- Werkzeuge zur Stärkung der Resilienz: sofort anwendbar
- Reflexion und Transfer anhand konkreter Praxisbeispiele

Aktivieren Sie Ihre
Ressourcen -
mit Resilienz-Expertin
Anja Tepel

IHRE REFERENTIN



Anja Tepel

Die erfahrene Office-Expertin und zertifizierte Resilienz- und Konzentrationstrainerin steht für praxisnahe, klar strukturierte Trainings mit hoher Umsetzbarkeit. Ihre Seminare sind motivierend, unterstützend und lebendig – mit Humor, Kompetenz und einem klaren Blick für die Anforderungen des Arbeitsalltags.

Ziel des Online-Seminars

Arbeitsdichte, Zeitdruck und wechselnde Anforderungen in einem dynamischen Umfeld gehören für viele Assistenzen, Sachbearbeiter*innen und Specialists zum Alltag. Um dabei konzentriert, leistungsfähig und innerlich stabil zu bleiben, braucht es neben Organisations- und Fachkompetenz vor allem die Fähigkeit zur wirksamen Selbststeuerung.

In diesem Präsenzseminar stärken Sie Ihre mentale Widerstandskraft und lernen praxisnahe Methoden kennen, mit denen Sie Stress besser regulieren, den Fokus behalten und Ihre Ressourcen gezielt einsetzen. Der persönliche Austausch und die gemeinsame Reflexion unterstützen Sie dabei, wirksame Strategien für Ihren eigenen Arbeitsalltag zu entwickeln.

Wer sollte teilnehmen?

Dieses Präsenzseminar richtet sich an:

- Assistenzen und Office Professionals
- Sachbearbeiter*innen aller Bereiche
- Referent*innen, Specialists und Experts

die praxisnahe Methoden und Tools zur Stärkung von Resilienz, Fokus und Selbststeuerung im Arbeitsalltag suchen und vom kollegialen Austausch profitieren möchten.

Auch als Inhouse-Seminar buchbar

Gerne erstellen wir Ihnen ein passendes Inhouse-Angebot, abgestimmt auf die Anforderungen Ihres Unternehmens.

IHRE REFERENTIN



Anja Tepel

Erfahrene Trainerin, Coach, Office-Expertin, zertifizierte Resilienz- und Konzentrationstrainerin

Die erfahrene Office-Expertin ist zertifizierte Resilienz- und Konzentrationstrainerin sowie Trainerin für das Gordon-Modell zur Beziehungskonferenz. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Teamorganisation, effektives Büromanagement, Selbstführung, Resilienz, Kommunikation und Konfliktlösung. Mit hoher Fachkompetenz, praxisnahen Methoden und Werkzeugen am Puls der Zeit begleitet sie Teilnehmende dabei, tragfähige und individuelle Lösungswege zu entwickeln. Ihre Seminare sind motivierend, unterstützend und lebendig – geprägt von Klarheit, Humor und konkreter Umsetzbarkeit.

Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Resilienz und bleiben auch unter Druck leistungsfähig.
- Sie lernen, Stress besser zu regulieren und Ihren Fokus zu halten.
- Sie erkennen Ihre persönlichen Ressourcen und Antreiber und setzen diese gezielt ein.
- Sie entwickeln ein wirksames Frühwarnsystem, um Überlastung rechtzeitig entgegenzusteuern.
- Sie festigen den Praxistransfer durch Übungen, Reflexion und Fallbeispiele.

Top Feedback

Anja Tepel wird für ihre fachliche Kompetenz, ihre motivierende Art und den hohen Praxisbezug ihrer Seminare regelmäßig sehr positiv bewertet.

Ihr Programm im Überblick

Zeitplan jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr inklusive Pausen

Mental Health - Stress - Resilienz

- Einordnung von Resilienz, Stress und Mental Health
- Faktoren, die die mentale Gesundheit unterstützen
- Zusammenspiel von Stress und körperlichen Faktoren
- Das Resilienz-ABC: Begriff, Entwicklung und Bedeutung
- Körperliches Wohlbefinden aktiv beeinflussen

Resilienz: Ihre Stärke im Arbeitsalltag

- Veränderungen und Wandel: neue Anforderungen im Arbeitsalltag
- Eigener Umgang mit Veränderungen und Belastungen
- Persönliche Stressoren erkennen: Was füllt Ihr Stress-Fass?
- Lösungsansätze aus dem Resilienz-Coaching
- Strategien für den Transfer in den Alltag

Ressourcen stärken - für Ihre innere Widerstandskraft

- Eigene Ressourcen erkennen und gezielt stärken
- Der persönliche Ressourcen-Baum als Instrument der Selbstführung
- Konzentration und Aufmerksamkeit in der digitalen Arbeitswelt
- Gedankenkreisen beenden und Fokus auf die Gegenwart richten
- Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Regeneration

Resilienz-Profilung – Orientierung in herausfordernden Situationen

- Die Bedeutung des Mindsets für Resilienz
- Eigenes Resilienz-Profil erstellen und reflektieren
- Bewährte Strategien von Achtsamkeit bis lösungsorientiertem Denken
- Eigene Emotionen wirksam steuern
- Innere Antreiber erkennen, reflektieren und gezielt nutzen

Werkzeuge zur Stärkung der Resilienz im Arbeitsalltag

- Praxisnahe Werkzeuge für belastende Situationen im Arbeitsalltag
- Atemtechnik 4?6 zur schnellen Regulation
- Aktivierung des Parasympathikus
- Übungen zur Selbstregulation und Stabilisierung

Präsenzseminar: Resilienz und mentale Stärke im Arbeitsalltag

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de
Webcode 26106102

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

8. - 9. Oktober 2026 - Köln
Seminarnummer/Webcode: 26106102

Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
 per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Termin/Veranstaltungsort:

8. - 9. Oktober 2026 - Köln
Hotel Stadtpalais
Deutz-Kalker-Str. 52 · 50679 Köln
Tel. +49 221 8 80 42-0 · Fax +49 221 8 80 42-44 44

Zeitplan für beide Seminartage:

09:00 - 12:30 Uhr Seminarzeit inkl. Kurzpausen
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
13:30 - 17:00 Uhr Seminarzeit inkl. Kurzpausen

Gebühr:

€ 1.790,00 (+ gesetzl. MwSt.)
Die Gebühr beinhaltet Arbeitsessen, Erfrischungen, Kaffeepausen, eine Dokumentation sowie Ihr Teilnahmezertifikat zum Download in unserem Learning Space.

Zimmerreservierung:

Es steht ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Beachten Sie, dass dieses 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn verfällt. Bitte nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel vor.

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers
Konferenzmanagerin
Learning & Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de