

# Mental Stark Führen – Förderung der mentalen Gesundheit von Mitarbeitenden

Seminare



## Perspektiven

Mentale Gesundheit unterstützt dabei, schwierige Situationen sowie Probleme und Herausforderungen, die mit Stress verbunden sind, erfolgreich zu bewältigen. Den Herausforderungen und alltäglichen Problemen gelassen und souverän entgegen zu treten, stellt einen bedeutenden Erfolgsfaktor im heutigen Arbeitsumfeld dar. Bei diesem Tagesworkshop werden die Teilnehmenden für das Thema mentale Gesundheit sensibilisiert, Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft kennenlernen und konkrete Maßnahmen für den Arbeitsalltag entwickeln. Es geht darum, in Stresssituationen widerstandsfähig zu bleiben, die Probleme konstruktiv zu lösen bzw. Stress erst gar nicht entstehen zu lassen.

## Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Führungskräfte, die ihre psychische Widerstandskraft stärken und einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag erlernen möchten. Besonders angesprochen sind Führungskräfte, die in einem dynamischen, anspruchsvollen Umfeld tätig sind und sich präventiv vor Überlastung schützen wollen. Die Teilnehmenden sind offen für persönliche Weiterentwicklung, möchten ihre mentale Gesundheit aktiv fördern und suchen praxisnahe Strategien, um Stresssituationen souverän zu meistern und Konflikte konstruktiv zu lösen.

## Inhalt

Grundlagen mentaler Gesundheit im Führungsalltag  
Abgrenzung von Stress, Resilienz und Burn-out  
Aufbau und Stärkung persönlicher Ressourcen  
Umgang mit Stressoren und belastenden Situationen  
Strategien zur Selbstregulation und Stabilität bei Stress  
Praktische Übungen zur Stress- und Emotionsregulation  
Reflexion konkreter Beispiele aus dem Führungs- und Arbeitsalltag der Teilnehmenden

## Alle Termine

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Birgit Röhrl

☎ 0941 409257-120

✉ roehrl@ihk-  
wissen.de

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Andrea Stieber

☎ 0941 409257-450

✉ stieber@ihk-  
wissen.de

Gerne berate ich Sie  
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-  
wissen.de

