

# **Resilienz für Führungskräfte - Die eigene Resilienz stärken und Mitarbeitende resilient führen können**

**Führungsforum**



# Resilienz für Führungskräfte

Die Zeiten haben sich für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte in der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft verändert. Wechselnde Krisen und zahlreiche neue Anforderungen sind an der Tagesordnung und erfordern neue Kompetenzen.

Um erfolgreich mit diesen Veränderungen und Krisen umzugehen, können Menschen ihre individuelle Resilienzfähigkeit stärken. So erhöhen Sie Ihre Flexibilität und stabilisieren die Handlungskompetenz. Für eine stabile Resilienz braucht es neue Denk- und Verhaltensmuster, die präventiv ausgebildet und regelmäßig trainiert werden sollten. Unser Resilienztraining vereint die persönliche Entwicklung von Führungskräften mit den Handlungsfeldern für eine resiliente Mitarbeiterführung.

## Zielgruppen

- Führungskräfte der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft



## Ihre Vorteile

- Es erwarten Sie gleich zwei Trainerinnen - Profitieren Sie von der Kombination aus Führungs- und arbeitsmedizinischer Expertise rund um das Thema Resilienz.
- Sie finden sich in einer inspirierenden Umgebung wieder, die zum Reflektieren einlädt.
- Sie erhalten wertvolle Tools und Methoden für einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und Ihren Mitarbeitenden und stärken nachhaltig Ihre innere Widerstandskraft.

# Programm

## Donnerstag, 11. Juni 2026

### Resilienzkonzepte

- Woher kommt der Begriff Resilienz?
- Wie hängen die Begriffe Resilienz, ganzheitliche Gesundheit (Salutogenese) und erfolgreiches Stressmanagement zusammen?
- Vorstellung verschiedener Resilienzkonzepte
- 5 Wege zur ganzheitlichen Gesundheit und 7 Säulen der Resilienz
- Medizinischer Hintergrund und Zusammenhänge
- Erkenntnisse aus der Schlafforschung

### Die eigene Resilienz als Führungskraft stärken Teil 1

- Selbsterkenntnis: Wie resilient sind Sie persönlich? Wo sind Ihre Kraft- und wo Ihre Lernfelder?
- Ihre persönlichen Erfolgsstrategien im Umgang mit Herausforderungen und Krisen
- Selbstfürsorge: Nachhaltiger Aufbau der eigenen Resilienz – Übungen und Methoden

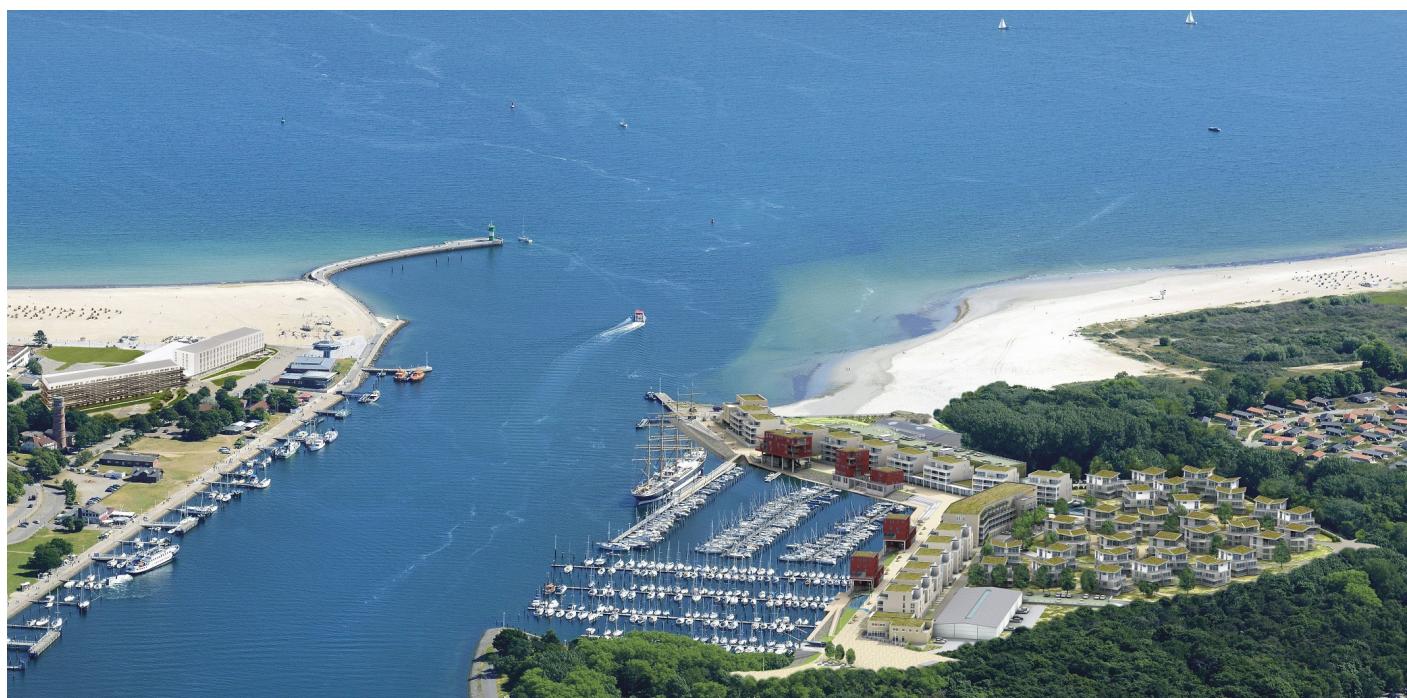
## Freitag, 12. Juni 2026

### Die eigene Resilienz als Führungskraft stärken Teil 2

- Tools für den Umgang mit akuten Stresssituationen
- Ihr individueller Ziel- und Maßnahmenplan

### Mitarbeiter:innen und Teams resilient führen

- Resilienzfaktoren einer Organisation
- Förderung der Mitarbeiterresilienz über Sinn, Beziehungen und weitere gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen
- Bedeutung der Führungskultur und der eigenen Haltung als Führungskraft
- Erkennen und Ansprechen von Stärken, Stressoren und möglichen Anzeichen für psychische Belastungen bei Mitarbeiter:innen



# Bildungsberatung

ganzheitlich · kompetent · individuell

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen  
beratend zur Verfügung:

+49 234 9447-575  
akademie@e-b-z.de

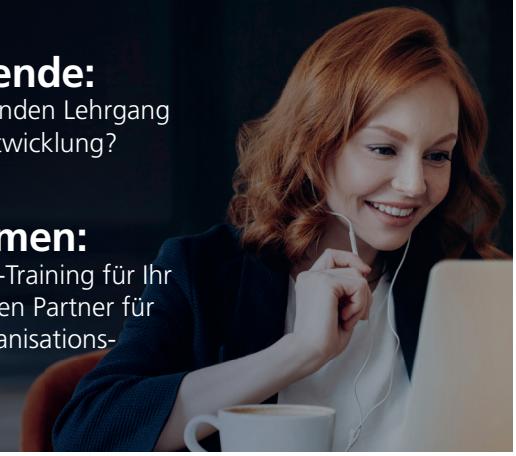


## Für Mitarbeitende:

Sie suchen einen passenden Lehrgang  
für Ihre persönliche Entwicklung?

## Für Unternehmen:

Sie suchen ein Inhouse-Training für Ihr  
Unternehmen oder einen Partner für  
Ihre Personal- und Organisations-  
entwicklung?



## Anmeldung & Information

### Anmeldung

[www.ebz-training.de](http://www.ebz-training.de)

### Angebotsnummer

SVA015036

### Ansprechpartner/in



Roxana Klobes

T +49 234 94 47 - 575

F +49 234 94 47 - 599

M akademie@e-b-z.de

### Datum

11.06.2026, 10:00 - 17:30 Uhr & 12.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

### Kosten

1.390,00 €

### Ort

SlowDown Travemünde GmbH & Co. KG

Priwallpromenade 20

23570 Travemünde

Sollten Sie eine Übernachtung im Veranstaltungshotel  
wünschen, hält das Hotel eine Option unter dem Stichwort  
„EBZ“ für Sie bis zum 11.03.2026 bereit.

Konditionen: 149,00-189,00 €/ÜN inkl. Frühstück

Reservierungen sind telefonisch unter +49 4502 7801010 oder  
per E-Mail an: reservierung@slowdown-travemuende.de  
möglich.

### Wir entwickeln

Menschen und Unternehmen.

Weiter-  
bildungs-  
campus

Fachwissen für Ihre  
individuelle Karriere

Coaching &  
Consulting

Personal- und  
Organisationsentwicklung

### Anmeldung im Bildungsfinder

Unter Eingabe der Angebotsnummer **SVA015036** auf  
[www.ebz-training.de](http://www.ebz-training.de) erhalten Sie weitere  
Informationen zu diesem Bildungsangebot und können  
sich hierfür anmelden. Der EBZ Bildungsfinder  
ermöglicht Ihnen eine zielgerichtete Suche nach:

- Themen
- Orten
- Branchen
- Veranstaltungsarten
- Zeiträumen

Die EBZ Akademie steht für Kompetenz in der  
Weiterbildung und Personalentwicklung in der  
Immobilienwirtschaft – lassen Sie sich überzeugen!

## Referent/innen



**Elke Nippold-Rothes**

ist als Beraterin, Trainerin und Executivecoach seit  
2016 bei der EBZ Akademie tätig. Sie ist eine der füh-  
renden Leadership-Expertinnen unserer Branche. Ihr  
Beratungsansatz ist systemisch, ihre Grundhaltung hu-  
manistisch und ihre Lösungsansätze leistungsori-  
entiert.



**Dr. med. Antje Kischk**

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und seit mehreren  
Jahren als Trainerin, insbesondere für die Themen Re-  
silienz, Gesund führen und Stressbewältigung für die  
EBZ Akademie tätig.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie auf der  
Homepage Bereich Akademie.

Europäisches Bildungszentrum der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft  
Springorumallee 20 · 44795 Bochum

Folgen Sie uns gerne auf: Instagram, Facebook, X, LinkedIn