



## Lehrgang

### Tagungsort

Tafernwirtschaft Hotel  
Schönbrunn GmbH & Co. KG  
Schönbrunn 1  
84036 Landshut  
<https://www.hotelschoenbrunn.de/de/hotel-schoenbrunn/lage-und-anfahrt.html>

### Leitung

Martha Selbertinger  
Wirtschaftsmediatorin und Konfliktcoach  
Franziska Solger-Heinz  
Gesundheitspädagogin und Prozessbegleitung  
Michael Wengler, ANL

### Kosten

Teilnehmerbeitrag: 150 €  
Übernachtung mit Frühstück: 79 €  
Verpflegung laut Detailprogramm,  
inklusive Tagungsgetränke: 120 €

Bitte beachten Sie unsere Kostenregelung:  
*besonders die geänderten Absagekonditionen § 6*  
[www.anl.bayern.de/veranstaltungen/kostenregelung/langfassung/index.htm](http://www.anl.bayern.de/veranstaltungen/kostenregelung/langfassung/index.htm)

### Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich an:  
[anmeldung@anl.bayern.de](mailto:anmeldung@anl.bayern.de)

### Titelbild

Naturwald / Martha Selbertinger



Psychische  
Gesundheit und  
Resilienz  
im Führungsalltag



83a/24

04. - 05.11.2024  
Landshut

### Veranstalter

Bayerische Akademie für Naturschutz  
und Landschaftspflege (ANL)  
Seethalerstraße 6  
83410 Laufen  
Telefon +49 8682 8963-0  
[www.anl.bayern.de](http://www.anl.bayern.de)

## **Psychische Gesundheit und Resilienz im Führungsalltag - Das Team und die persönliche Ebene im Blick haben -**

Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz hat gemeinsam mit der ANL bei der Jahrestagung 2023 einen Thementisch „psychische Gesundheit“ organisiert.

Die zahlreichen Gespräche machten deutlich, wie bereichernd die Tätigkeit in der Naturschutzverwaltung sein kann, aber auch welche Belastungen damit verbunden sein können.

In diesem Kontext ist es entscheidend, die psychische Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Naturschutzverwaltung zu verstehen und zu fördern. Führungskräfte übernehmen hierbei eine besondere Rolle bei der Schaffung eines unterstützenden Arbeitsumfeldes. Um Veränderungen dauerhaft zu implementieren, wird es entscheidend sein, zunächst insbesondere Führungskräften die Möglichkeit zu eröffnen, für sich selbst ein dauerhaft gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen und somit ihre eigene psychische Gesundheit zu bewahren. Aus dieser Haltung heraus können sie ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern authentische Leitlinien für ein gelingendes berufliches Miteinander an die Hand geben und somit ein dauerhaft von wechselseitiger Unterstützung geprägtes Arbeitsumfeld schaffen.

Dieses Seminar soll den systemischen Blick auf das Arbeitsumfeld ermöglichen und identifizieren, welche Bedeutung das Arbeitsumfeld auf die psychische Gesundheit hat, welche Herausforderungen konkret bestehen, welche Lösungsansätze es gibt und welche Rolle Führungskräfte hierbei haben.

Zielgruppe: Führungskräfte im Naturschutz aus Fachbereich und Verwaltung

**Montag, 4. November 2024**

10:00 Uhr Kaffee/Tee

### **Begrüßung und Einführung**

#### **Themenblock 1:**

##### **Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt**

- Was heißt psychische Gesundheit und Resilienz?
- Wirkungsebenen von Gesundheitsförderung und Prävention
- Stress und seine gesundheitlichen Folgen für Mitarbeitende und Organisationen
- Früherkennungssymptome einer Überlastung

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 - 18:00 Uhr (15:30 Uhr Kaffee/Tee)

#### **Themenblock 2:**

##### **Resilienz in Organisationen – Neue Führungskonzepte**

- Resilienz- und Motivationsfaktoren für Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams
- Aufbau von effektiven Kommunikationsstrategien für den Umgang mit psychischen Gesundheitsfragen und Stressbewältigung im Team
- Förderung einer offenen und vertrauensvollen Kommunikationsstruktur
- PERMA-Lead: ein evidenzbasierter Ansatz zur Stärkung von Teamresilienz

18:30 Uhr Abendessen

**Dienstag, 5. November 2024**

09:00 Uhr (10:30 Uhr Kaffee/Tee)

#### **Themenblock 3:**

##### **Selbstreflexion / Selbstfürsorge / Stressmanagement**

- Bedeutung von Selbstreflexion für Führungskräfte, um ihre eigenen Stressoren und Stressreaktionsmuster, Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen
- Selbstfürsorgepraktiken, die Führungskräfte in ihren Arbeitsalltag integrieren können, um ihre eigene psychische Gesundheit zu fördern und als Vorbilder für ihre Teams zu fungieren.

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 Uhr (14:30 Uhr Kaffee/Tee)

#### **Themenblock 4:**

##### **Möglichkeit zum Austausch und für Einzelgespräche mit den beiden Referentinnen**

16:00 Uhr

Ende der Veranstaltung