



Lehrgang

Tagungsort

Erzbistum Bamberg KdöR
Bistumshaus St. Otto
Heinrichsdamm 32
96047 Bamberg
<https://bistumshaus-bamberg.de/>

Leitung

Martha Selbertinger
Wirtschaftsmediatorin und Konfliktcoach
Franziska Solger-Heinz
Gesundheitspädagogin

Ansprechpartnerin an der ANL

Johanna Schnellinger

Kosten

Teilnehmerbeitrag: 150 €
Kosten für Unterkunft und Verpflegung: 180 €

Die Kosten **werden NICHT berechnet**.
(Berechnungsgrundlage nach § 6
Absagekonditionen).

Bitte beachten Sie unsere Kostenregelung:
[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
per E-Mail, Fax oder Post:
anmeldung@anl.bayern.de

Titelbild

Martha Selbertinger

Veranstalter

Bayerische Akademie für Naturschutz
und Landschaftspflege (ANL)
Seethalerstraße 6
83410 Laufen
Telefon +49 8682 8963-0
Telefax +49 8682 8963-17
www.anl.bayern.de



Stressbewältigung
und Resilienz für
Mitarbeiter/-innen



114/26

4. - 5. Mai 2026
Bamberg

Das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz hat gemeinsam mit der ANL bei den Jahrestagungen 2023 und 2024 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.

Die ANL bietet ein neues Seminar an. Im Fokus stehen die Themen Stress, Stressbewältigung und Resilienz. Mithilfe der beiden Referentinnen setzen sich die Teilnehmenden mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinander, um diese zu erhalten und zu fördern.

Das Seminar soll dabei unterstützen, die eigene psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld zu reflektieren und konkret zu fördern. Dabei werden Strategien zur Stressreduktion vermittelt und praktisch erprobt.

Im Rahmen des Seminars besteht zudem die Möglichkeit für Einzelgespräche.

Zielgruppe sind Fach- und Verwaltungskräfte der bayerischen Naturschutzbehörden.

Montag, 4. Mai 2026

10:00 Uhr Begrüßungskaffee

Ankunft und Anmeldung

Themenblock 1

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

12:30 bis 14:00 Uhr Mittagessen

(Kaffeepause am Nachmittag ca. 15:30 Uhr)

Fortsetzung Themenblock 1

18:30 Uhr Abendessen

Es besteht die Möglichkeit zum Austausch und für Einzelgespräche mit den beiden Referentinnen.

Dienstag, 5. Mai 2026

Es besteht die Möglichkeit zum Austausch und für Einzelgespräche mit den beiden Referentinnen.

09:00 Uhr

Beginn

(Kaffeepause am Vormittag ca. 10:30 Uhr)

Themenblock 2

- Selbstreflexion / Selbstfürsorge / Stressmanagement
- Selbstreflexion eigener Stressoren und Stressreaktionsmuster
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse
- Praktische Selbstfürsorgepraktiken

12:00 Uhr – 13:00 Uhr Mittagessen

(Kaffeepause am Nachmittag ca. 14:30 Uhr)

Fortsetzung Themenblock 2

16:00 Uhr

Ende der Veranstaltung