

SI-EL-PE-023-3-1 Resiliente Mitarbeiter fördern**SEMINARBESCHREIBUNG**

Mitarbeiter-Resilienz virtuell trainieren erfordert angepasste Strategien. In diesem digitalen Resilienztraining wird vermittelt, wie trotz räumlicher Distanz die psychische Belastbarkeit von Mitarbeitern systematisch gefördert wird. Erworben werden Methoden für resilienzfördernde Führung in Online-Meetings, entwickelt digitale Kommunikationsmuster für psychologische Sicherheit und geschaffen virtuelle Rahmenbedingungen, die Remote-Teams stärken. Das Training selbst findet online statt, sodass erlernte Techniken direkt in der digitalen Umgebung erlebt und angewendet werden.

Resilienz Remote: Besondere Herausforderungen digitaler Führung

In virtuellen Teams sind Belastungssignale schwerer zu erkennen. Vermittelt wird, wie Überlastung trotz Distanz wahrgenommen und digital angesprochen werden kann. Dieses Resilienz Online Seminar vermittelt, wie asynchrone und synchrone Kommunikation resilienzfördernd gestaltet werden. Entwickelt werden Strategien gegen digitale Erschöpfung, gefördert Verbundenheit trotz räumlicher Trennung und geschaffen virtuelle Regenerationsräume. Durch praktische Übungen in der Online-Lernumgebung wird erlebt, welche digitalen Formate Resilienz stärken und welche belasten.

SEMINARINHALTE**Digitale Resilienz-Faktoren verstehen**

- > Spezifische Belastungen in Remote-Arbeit identifizieren (Zoom-Fatigue, Isolation, Entgrenzung)
- > Resilienz-Schutzfaktoren in virtuellen Teams analysieren
- > Digitale Kommunikation auf psychologische Sicherheit prüfen
- > Technologie-Stress erkennen und reduzieren
- > Hybride Arbeitsmodelle resilienzfördernd gestalten

Belastungssignale digital wahrnehmen

- > Frühindikatoren für Überlastung in Online-Meetings erkennen
- > Digitale Verhaltensänderungen interpretieren (Kamera-aus, verspätete Reaktionen)
- > Virtuelle Einzelgespräche bei Belastung führen
- > Chat- und E-Mail-Kommunikation resilienzfördernd nutzen
- > Grenzen digitaler Intervention erkennen

Remote-Führung für psychische Widerstandskraft

- > Online-Meetings als Resilienz-Impulse gestalten
- > Virtuelle Team-Rituale für Verbundenheit etablieren
- > Asynchrone Check-ins zur Entlastung nutzen
- > Digitale Pausen aktiv fördern und vorleben
- > Vertrauen trotz fehlender physischer Präsenz aufbauen

Praktische Tools für digitale Resilienzförderung

- > Virtuelle Energizer und Mikro-Pausen in Online-Meetings
- > Digitale Kollaborations-Tools stressreduziert einsetzen
- > Video-basierte Resilienz-Impulse entwickeln
- > Online-Plattformen für kollegiale Unterstützung nutzen
- > Digitale Ressourcen-Bibliotheken für Teams erstellen

UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

> Öffentliche Seminare / 1.250,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.250,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805

Telefax: +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de