

Terminübersicht

Durchgang 1: Sept – Nov 2025 (Kurs-Nr.: 25222-101)

Modul 1: 22.09. – 24.09.2025
Modul 2: 06.10. – 08.10.2025
Modul 3: 27.10. – 29.10.2025
Abschluss: 10.11.2025

Durchgang 2: Okt – Dez 2025 (Kurs-Nr.: 25222-102)

Modul 1: 06.10. – 08.10.2025
Modul 2: 03.11. – 05.11.2025
Modul 3: 01.12. – 03.12.2025
Abschluss: 15.12.2025

Durchgang 3: Nov 2025 – Jan 2026 (Kurs-Nr.: 25222-103)

Modul 1: 17.11. – 19.11.2025
Modul 2: 15.12. – 17.12.2025
Modul 3: 12.01. – 14.01.2026
Abschluss: 26.01.2026

Durchgang 4: Jan – März 2026 (Kurs-Nr.: 25222-104)

Modul 1: 19.01. – 21.01.2026
Modul 2: 16.02. – 18.02.2026
Modul 3: 16.03. – 18.03.2026
Abschluss: 13.04.2026

Durchgang 5: März – Mai 2026 (Kurs-Nr.: 25222-105)

Modul 1: 09.03. – 11.03.2026
Modul 2: 13.04. – 15.04.2026
Modul 3: 11.05. – 13.05.2026
Abschluss: 01.06.2026

Durchgang 6: Mai – Juli 2026 (Kurs-Nr.: 25222-106)

Modul 1: 04.05. – 06.05.2026
Modul 2: 01.06. – 03.06.2026
Modul 3: 29.06. – 01.07.2026
Abschluss: 17.08.2026

Durchgang 7: Sept – Nov 2026 (Kurs-Nr.: 25222-107)

Modul 1: 17.08. – 19.08.2026
Modul 2: 07.09. – 09.09.2026
Modul 3: 05.10. – 07.10.2026
Abschluss: 26.10.2026

Jetzt anmelden unter:

<https://www.vhs-meppen.de/kursprogramm/paedagogik-psychologie/psychologie/kurs/Resilienz-360-Grad-Widerstandskraft-fuer-die-neue-Arbeitswelt/25222-100>



Veranstaltungsort:

Kossehof,
Vogelpohlstraße 3,
49716 Meppen

Beratung & Information

Katharina Quittek
Fachbereichsleitung
05931 9373 - 53
katharina.quittek@vhs-meppen.de

Maren Schmitz
Programmorganisation
05931 9373 - 34
maren.schmitz@vhs-meppen.de

Gerne stehen wir Ihnen für weitere
Fragen zur Verfügung.



Volkshochschule
Meppen

Freiherr-vom-Stein-Str. 1
49716 Meppen
www.vhs-meppen.de

Auf Social Media folgen:



Volkshochschule
Meppen



**Resilienz 360 Grad – Widerstandskraft
für die neue Arbeitswelt**

**Neu konzipierte Weiterbildung zur
Resilienz-Stärkung von Beschäftigten
durch Vermittlung branchenübergreifender
Kompetenzen zur Fachkräftesicherung**

■ Resilienz für die Arbeitswelt

Berufliche Stärke beginnt im Inneren

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Wer fit für die Zukunft sein will, braucht neue Fähigkeiten und ein starkes Mindset. Unsere Weiterbildung „Resilienz 360° – Widerstandskraft für die neue Arbeitswelt“ unterstützt Sie dabei, Ihre berufliche und persönliche Widerstandskraft gezielt zu stärken.

Das lernen Sie in 80 Unterrichtseinheiten:

- Flexibel und agil denken
- Veränderungen erkennen und aktiv mitgestalten
- Souverän mit Change-Management und interkulturellen Anforderungen umgehen
- Selbstmanagement und Selbstreflexion verbessern
- Trends am Arbeitsmarkt analysieren und einordnen

■ Zielgruppe

Die geförderte Weiterbildung richtet sich an Beschäftigte aller Altersgruppen, Branchen und Positionen (z. B. Fachkräfte, Team- und Abteilungsleitungen, Führungskräfte) in kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) aus dem Fördergebiet Weser-Ems (z. B. Aurich, Osnabrück, Emsland). Besonders angesprochen sind Beschäftigte aus Handwerk, Pflege, Gesundheitswesen, Hotel- und Gastgewerbe sowie IT.



■ Themenübersicht

- Einführung in das Thema Resilienz
- Persönliche Resilienz & Selbstreflexion
- Stressmanagement, Achtsamkeit & Fokus
- Resilienz & Digitalisierung
- Selbst- und Sozialkompetenz in der digitalen Arbeitswelt
- Teamentwicklung und generationenübergreifende Zusammenarbeit
- Interkulturelle Resilienz & wertschätzende Kommunikation
- Emotionsregulation & Fehlerkultur
- Grundlagen einer resilienten Organisation
- Transformationskompetenz & agile Methoden
- Problemlösungskompetenz & Selbstwirksamkeit
- Resilienz als Zukunftskompetenz nachhaltig leben

■ Organisatorisches auf einen Blick

- Laufzeit: 3 Monate
- Unterrichtszeiten: 3 x 3 Tage (9:00–16:15 Uhr) + 1 Tag Abschlussveranstaltung
- Umfang: 80 Unterrichtseinheiten
- Kosten: 576,09 €
- Veranstaltungsort: Kossehof, Vogelpohlstraße 3, 49716 Meppen

■ Unsere Referentinnen

Dr. phil. Judith Zimmermann

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Stresscoach, Entspannungspädagogin und Beraterin für Burnout-Prävention.

Heike Riedel

Personalentwicklerin mit Schwerpunkt auf Coaching und Training in HR-Strategien.

Erika Thieme

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sozialpädagogin sowie Coach und Trainerin.

Nicole Mehra

Individualpsychologische Beraterin und Supervisorin (DGIP) sowie erfahrene Coach und Trainerin.

■ Ihre Vorteile

Praxisnah & persönlich

In kleinen Gruppen erproben Sie Resilienzstrategien direkt im Berufsalltag – mit Raum für individuelle Themen und intensiven Austausch.

Zertifiziert & anerkannt

Sie erhalten ein offizielles Zertifikat der VHS Meppen – mit Nachweis aller Inhalte und Kompetenzen.

Stark gefördert

Dank 70-prozentiger Förderung durch die NBank zahlen Sie statt 1920,29 € nur 576,09 € für die gesamte Weiterbildung.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Niedersachsen

NBank

Wir fördern Niedersachsen

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus / Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.