

**Stuttgart, 21. Februar 2024**

## Kooperation von IKK classic und Horizont Handwerk: Online-Talkreihe zum Thema Resilienz

Im Berufsalltag sind Beschäftigte und Führungskräfte zahlreichen Einflüssen ausgesetzt: ständige Erreichbarkeit, unterschiedliche Medien, diverse Kundenwünsche, Erwartungen der Familie, Zeitknappheit. Zugleich dürfen aber auch eigene Bedürfnisse und Ansprüche nicht zu kurz kommen. „Daher ist es sehr wichtig, dass wir uns stets aufs Neue in eine innere Balance bringen. Die innere Widerstandskraft – die Resilienz – spielt dabei eine große Rolle“, betont Marc Kwiatkowski, Regionaldirektor der IKK classic in der Region Stuttgart-Heilbronn.

Im Rahmen der Initiative „Horizont Handwerk“ hat die IKK classic deshalb gemeinsam mit der Handwerkskammer Region Stuttgart eine dreiteilige Onlineseminar-Reihe sowie einen Präsenztermin in Stuttgart zum Thema „**Personaloffensive: Resilienz trainieren, Krisen meistern**“ aufgelegt.

Referent Maximilian Feser von der Nitzschke GmbH gibt den Teilnehmenden wichtige Impulse, wie sie ihre Ressourcen optimal einsetzen, um wirksam mit Stress umzugehen, und wie sie ihre psychische Widerstandsfähigkeit ausbauen, um schwierige Situationen und Krisen erfolgreich zu bewältigen und leistungsfähig zu bleiben.

Die Online-Termine im Einzelnen:

- **07.03.2024:** Resilienz – Balance im Leben: Wie Resilienz zu mehr Zufriedenheit führt
- **17.04.2024:** Resilienz – Die innere Uhr neu justieren: Effektive Selbstorganisation und Zeitmanagement
- **30.04.2024:** Resilienz – Resilienz in der Führung: Wie Sie ihre Mitarbeitenden für Herausforderungen weiter stärken

Der Präsenztermin:

- **05.06.2024:** Resilienz findet in der Handwerkskammer Region Stuttgart statt. Die Ausschreibung folgt.

# Information

Die Onlineseminare finden jeweils um 10 Uhr statt und können sowohl einzeln als auch komplett belegt werden. Die Talkreihe wird von Sandra Krüger, der Leiterin des Projekts Horizont Handwerk Personaloffensive bei der Handwerkskammer, betreut.

Alle drei Online-Termine sind über <https://stuttgart-hwk.de/resilienz/> buchbar. Der Präsenztermin steht noch nicht zur Buchung.

Informationen zum Seminar:

Gabriele Oesterwind  
[Gabriele.Oesterwind@ikk-classic.de](mailto:Gabriele.Oesterwind@ikk-classic.de)  
0711 2031-411003

## PERSONALOFFENSIVE: RESILIENZ TRAINIEREN, KRISEN MEISTERN

Die Bedeutung unserer psychischen Belastbarkeit – der Resilienz – nimmt im Arbeitsalltag stetig zu. Täglich sind wir zahlreichen Einflüssen ausgesetzt: dauerhafte Verfügbarkeit, hohe Medienpräsenz, Kundenanforderungen, familiäre Erwartungen, Zeitdruck sowie eigene Ambitionen. Deshalb ist es entscheidend, immer wieder ein inneres Gleichgewicht herzustellen.

Gemeinsam mit der Handwerkskammer Region Stuttgart im Rahmen der Zukunftsinitiative Horizont Handwerk und der IKK classic wurde eine mehrteilige Seminarreihe zum Thema „Resilienz – Kraftvoll agieren im persönlichen und beruflichen Leben“ gestartet.

Die Teilnehmenden erhalten darin wertvolle Anregungen, wie sie ihre Ressourcen effektiv nutzen können, um Stress zu begegnen. Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie die persönliche Resilienz stärken können, um Herausforderungen und Krisen erfolgreich zu meistern und dabei leistungsfähig und erfolgreich zu bleiben.

Als Referenten begrüßen wir Maximilian Feser. Er ist Therapeut, Trainer und Coach der Nitzschke GmbH.

### Online - Termine:

07.03.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

#### TEIL 1

**Balance im Leben: Wie Resilienz zu mehr Zufriedenheit führt**

17.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

#### TEIL 2

**Die innere Uhr neu justieren: Effektive Selbstorganisation und Zeitmanagement**

30.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

#### TEIL 3

**Resilienz in der Führung: Wie Sie ihre Mitarbeitenden für Herausforderungen weiter stärken**

Anmeldungen sind direkt über die Internetseite der Handwerkskammer Region Stuttgart möglich: <https://stuttgart-hwk.de/resilienz/>

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit der IKK classic und der Handwerkskammer Region Stuttgart im Rahmen der Zukunftsinitiative [Horizont Handwerk](#).