



Veränderungsprozesse & Resilienz

Oh je oder Hurra?

03. – 04.06.2026 | Berlin

Veränderungsprozesse und Resilienz – Wie hängt das zusammen?

Veränderung ist bei vielen Mitarbeitenden in Teams, Abteilungen, Unternehmen und Organisationen kein positiv besetzter Begriff. Mit ihm werden häufig Belastungen und Bedrohungen verbunden, und er löst Unsicherheiten und Ängste aus.

Daher kommt Resilienz bei Veränderungsprozessen in der heutigen Arbeitswelt eine

wesentliche Bedeutung bei der Beantwortung der Frage: „Wie können Teams und Führungskräfte besser mit Veränderungen, Unklarheiten und unsteten Rahmenbedingungen umgehen, ohne in negativen Stress oder Starre zu verfallen?“ zu.

Neben einem ausbalancierten eigenen Energiehaushalt spielen das Aushalten von vermeintlichen Widersprüchen sowie die Adaptionfähigkeit eine zentrale Rolle: Resilienz bedeutet, sich schnell auf neue Gegebenheiten einzustellen, alternative Wege zu finden und Gewohnheiten anzupassen, um Ziele auch unter veränderten Bedingungen zu erreichen.

Weiter fördert Resilienz durch innere Ruhe die Teammitglieder dabei, ihre Selbstwirksamkeit und Zuversicht zu erweitern. Durch gegenseitige Unterstützung können Teammitglieder darin gefördert werden, dem Veränderungsprozess Vertrauen zu schenken und die Gestaltungschancen in ihm zu entdecken, zumal es in Veränderungen keine vorgefertigten Konzepte und Lösungen gibt.

Resilienz-fördernde Strukturen und Prozesse in Unternehmen ermöglichen ein konstruktives Feedback, lassen frühzeitig Herausforderungen erkennen, um neue Optionen zu entwickeln und Entscheidungsprozesse anzupassen. In der VUCA-Welt ist dies der Schlüssel, um Wandel erfolgreich zu gestalten, statt daran zu scheitern.

Erfahre in unserem Seminar, wie Du sowohl Deine Resilienz stärken kannst als auch wie sich Strukturen resilienter gestalten lassen, um Wandel nicht nur auszuhalten, sondern aktiv zu steuern. Mache dich zukunftsfähig für kommende Herausforderungen.

Die Inhalte des Seminars

- Gestaltung von Veränderungs- und Entscheidungsprozessen
- Die Kraft der Interessenorientierung: von einzelnen Punkten zu einer Landschaft
- Der resiliente Mensch: In Balance sein und bleiben
- Reflexion des eigenen Energiehaushalts
- Gesund kommunizieren
- Positives Denken: Der ganzheitliche Blick auf das innere Team

- Effektives Selbstmanagement und förderlicher Umgang mit Stress, Fehlern und Unsicherheiten
- Die Reise zum resilienten Team

Seminar-Methoden

Das Seminar basiert auf einem Wechselspiel von theoretischen Inputs und Demonstrationen im Plenum (um Anhaltspunkte für die eigene Reflexion zu schaffen), praxisorientierten Rollenspielen und Übungen in Kleingruppen (um Erlerntes auszuprobieren und zu verfeinern) sowie Reflexionen (um den Transfer in das eigene Handeln zu unterstützen).

Die Fokussierung auf Interaktivität und Praxisorientierung regt die Teilnehmenden an, das Erlernte direkt umzusetzen und den nötigen Transfer in den eigenen Berufsalltag zu erarbeiten.

Im Anschluss an das Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Fotoprotokoll der im Seminar erstellten Flipchart- und Pinnwandblätter.

Der Trainer | Stefan Kessen



Ich bin seit vielen Jahren als Mediator, Konfliktmanager, Führungskräftetrainer und Gestaltungsberater in der Wirtschaftswelt und im öffentlichen Bereich (Planung - Bau - Umwelt) tätig. Ich bringe eine breite Erfahrung mit, wie mit kommunikativer Kompetenz und modernem Führungsverständnis das Zusammenarbeiten in sich verändernden Arbeitswelten sowie die Entwicklung von Veränderungsprozessen erfolgreich gestaltet werden können. In allen diesen Prozessen geht es immer darum, die Zusammenarbeit gemeinsam zu gestalten, um erfolgreich miteinander wirken zu können. Eine meiner Leidenschaften ist es, in den unterschiedlichsten herausfordernden Gesprächssituationen für ein gegenseitiges Verstehen und Verstandenwerden zu sorgen, um so den Raum für neue Wege zu öffnen.

Alles auf einen Blick

Wann und wo findet das Seminar statt?

03. - 04. Juni 2026

Seminarzeiten: Mi 10-18 Uhr | Do 9-17 Uhr

[MEDIATOR GmbH](#) | Bölschestr. 114 | 12587 Berlin

Wie ist der Preis und was ist darin enthalten?

Die Kosten betragen insgesamt **930,00 €** (zzgl. MwSt.). Darin enthalten sind:

- Teilnahme am Seminar inkl. Seminarunterlagen
- Tagungspauschale mit Kaffeepausenverpflegung am Vormittag und am Nachmittag, einem gemeinsamen Mittagessen, sowie Tagungsraum mit Ausstattung und Getränken
- Teilnahmebescheinigung: Dieses Seminar ist anrechenbar als Fortbildung für Zertifizierte Mediator*innen

Bitte kümmere dich selbst um:

- Anreise und Abreise
- Unterkunft(Vorschlag):
Für Eure Unterbringung steht Euch das Hotel Spree-Idyll, Müggelseedamm 70, 12587 Berlin | Tel.: +49 (0)30-64 19 400 | hotel@spree-idyll.de | www.spree-idyll.de ... | ... mit Blick aufs Wasser am Morgen ... | zur Verfügung.

Die Zimmer sind mit Dusche/WC, Haarföhn, Minibar, Direktwahltelefon, Schließfach und 40" Flachbildschirm ausgestattet. Ein Parkplatz am Haus, Fahrradstellplätze und Internet über W-LAN im Zimmer stehen kostenfrei zur Verfügung.

Wer es lieber klein und gemütlich haben möchte, der kann sich auch gerne in der Müggelseepension, Josef-Nawrocki-Str. 12, 12587 Berlin einquartieren.

Tel. 030/640 903 26 | kontakt@mueggelseepension.de | www.mueggelseepension.de/

Falls Ihr Rückfragen und oder weitere Informationsbedarfe, z.B. zum Hotel, zur Anreise oder zum Ablauf habt, zögert bitte nicht, Euch bei uns zu melden!

Wie bezahle ich?

Für das Seminar erhältst du vor Seminarbeginn von uns eine Rechnung per E-Mail.

Die Übernachtung bezahlst du im Hotel selbst.

Bis wann kann ich mich anmelden?

Wir freuen uns über eine Anmeldung bis zum **6. Mai 2026**.

Melde dich bitte [HIER](#) an.

Kontakt

MEDIATOR GmbH Mediation – Konfliktberatung

Bölschestraße 114 | 12587 Berlin

Tel. +49 (0) 30 / 64 09 28 09 | Fax: +49 (0) 30 / 64 09 28 05

E-Mail: info@mediatorgmbh.de | www.mediatorgmbh.de