


Resilienz im Klimaschutz – Techniken & Wissen für das eigene Stressmanagement

A solid orange circle with a slight gradient, containing white text. It is positioned over the right side of the image, partially overlapping the forest and the mountain background.

Für eine psychisch
und körperlich
gesunde
Klimatransformation



HERAUSFORDERUNGEN AUF ALLEN EBENEN

Die Arbeit im kommunalen Klimaschutz ist dauerhaft anspruchsvoll.

Klimaschutzmanager:innen bewegen sich in einem Umfeld aus politischen Dynamiken, unterschiedlichen Interessenlagen, begrenzten Ressourcen und offenen Ergebnissen. Diese Konstellation erzeugt eine hohe Dauerbelastung – nicht durch mangelnde Kompetenz, sondern durch die strukturelle Realität des Arbeitsfeldes.

Unter diesen Bedingungen braucht es Resilienz als professionelle Kompetenz: die Fähigkeit, den eigenen Körper in Stressphasen zu stabilisieren, psychische Belastungsmechanismen zu verstehen, Arbeit wirksam zu organisieren und die eigene Rolle klar zu halten. Das Seminar „Stress und Resilienz im Klimaschutzmanagement“ setzt genau hier an und vermittelt einen praxisnahen, systematischen Zugang zu gesunder und wirksamer Selbstführung im kommunalen Klimaschutz.

IHR GEWINN

Das Seminar „Stress und Resilienz im Klimaschutzmanagement“ vermittelt praxistaugliche Ansätze, um unter Druck gesund und handlungsfähig zu bleiben. Die Teilnehmenden lernen, Stress besser einzuordnen und gezielt zu regulieren.

Im Fokus steht professionelle Selbstführung im kommunalen Klimaschutz: Prioritäten realistisch setzen, Einflussbereiche erkennen und die eigene Rolle wirksam gestalten – ohne sich selbst zu überfordern.

DIE ZIELGRUPPE – ANFORDERUNGEN

Teilnehmende der Ausbildung sollten ...

- bereits im Bereich Klimaschutz-, Klimaanpassungs- oder Nachhaltigkeitsmanagement arbeiten.
- offen für die Breite und die Komplexität von Stress Management sein.
- bereit sein zur gemeinsamen kritischen Reflexion zu laufenden und abgeschlossenen Projekten.
- bereit sein, sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen.

DIE 5 RESILIENZBEREICHE FÜR KLIMASCHUTZMANAGER



INHALTE DER AUSBILDUNG

Der primäre Fokus liegt auf Wissen zu Stress- und Resilienzmanagement. Dies beinhaltet Elemente zu:

- Körperlicher Selbstregulation im Umgang mit Stress
- Entstehung und Umgang mit psychischen Stressmechanismen
- Strukturschaffung & Prioritätensetzung

Das Seminar wird durch ausgewählte Methoden aus dem Kurs „Transformationswissen für Klimaschutzmanager:innen“ ergänzt:

- Wirksamkeit in Strukturen inkl. Kommunikationsstärke, Rollenklärung und Führungskompetenz
- Strategische Transformationskompetenz

UMFANG DER AUSBILDUNG

- Option 1: 1-tägiges Seminar auf dem Felixhof optional mit einer Übernachtung
- Option 2: 2 halbtägige online Seminare von 9:00 – 12:00 Uhr

RAHMENBEDINGUNGEN & KOSTEN

- 6 bis max. 10 Teilnehmende je Ausbildungsgang
- Veranstaltungsort: exklusives Teamhaus in den Bergen bei Oberaudorf oder Online

Kosten Option 1 Felixhof:

- 480 EUR zzgl. MwSt., darin enthalten sind: alle Fortbildungskosten, Ausbildungsunterlagen, Abschlusszertifikat; Supervision durch Trainer:in, Verpflegung (Vollpension inkl. Getränke, Übernachtung im Einzelzimmer

TERMINOPTIONEN

Option 1: Felixhof

- 02. Juli 2026
- 27. Oktober 2026

Option 2: Online

Reihe 1:

- 30. April 2026; 9–12 Uhr
- 15. September; 9–12 Uhr

Reihe 2:

- 09. Juni; 9–12 Uhr
- 06. Oktober; 9–12 Uhr

Kosten Option 2 Online:

- 380 EUR zzgl. MwSt., darin enthalten sind: alle Fortbildungskosten, Ausbildungsunterlagen, Abschlusszertifikat; Supervision durch Trainer:in

Stornierungsgebühren:

- Bei einer Absage von bis zu 15 Werktagen vor dem vereinbarten Termin, fallen 50% der vereinbarten Kosten für die Ausbildung an.
- Bei einer Absage von bis zu 10 Werktagen vor dem vereinbarten Termin, fallen 100% der vereinbarten Kosten für die Ausbildung an.

Die Trainerinnen



Dr. Kerstin Gollner

PhD Ecological Economics

Kluge und erfahrene Unternehmensberaterin, systemische Schnelldenkerin, Unbequeme-Fragen-Stellerin und erfrischend geradeheraus. Die Expertin für Change Management, Transformationsbegleitung und Teamentwicklung berät seit etlichen Jahren Unternehmen und Top-Manager:innen.

HABEN WIR SIE NEUGIERIG GEMACHT?

DANN NEHMEN SIE KONTAKT MIT UNS AUF:

EQU:WIN GmbH
Erhardtstraße 6, 80469 München
089 89065930

info@equwin.com
www.equwin.com

