



Gemeinsames Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen und saarländischen Justiz 2026

VI-02 „Widerstandsfähigkeit in Sicherheitsberufen“

Datum: 16. bis 17. März 2026 (Montag bis Dienstag)

Ort: Trier

Zielgruppe: Justizwachtmeisterinnen und Justizwachtmeister/Beamtinnen und Beamte des ersten Einstiegsamtes/einfachen Dienstes

Inhalt: **Das Geheimnis der inneren Stärke**

Das zweitägige Seminar wurde speziell für Justizwachtmeisterinnen und Justizwachtmeister entwickelt. Es bietet Lösungen zum Entwickeln oder Steigern von mentaler Stärke, emotionaler Ausgeglichenheit und professionellem Handeln in anspruchsvollen Arbeitsumgebungen. Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit ist sehr wahrscheinlich die wichtigste Basisfähigkeit, um effektiv mit den Belastungen und Herausforderungen des Berufes umzugehen und sich davon zu erholen.

Resilienz lässt sich gezielt trainieren und verbessern

Die Tagung bietet einen umfassenden Überblick zum Konzept der Resilienz. Durch praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Übungen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewährte Strategien und Techniken, um die psychische Widerstandskraft zu stärken, emotionale Belastungen zu reduzieren und langfristig die persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit hoher Resilienz können sich schneller erholen, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu schützen.

Resilienz ist ein lebenslanger und dynamischer Prozess

Sicherheitskräfte können in ihrem Arbeitsumfeld auf Situationen treffen, die potenziell bedrohlich oder sogar gefährlich sind. Sie müssen Konflikte, aggressives und herausforderndes Verhalten oder Gewalt professionell managen können. Resilienz hilft, in solchen Situationen ruhig zu bleiben und angemessen auf eskalierende Situationen zu reagieren, ohne dass das Erreichen des Einsatzzieles beeinträchtigt wird.



Gemeinsames Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen und saarländischen Justiz 2026

Das Training auf einen Blick:

Verständnis von Resilienz und Stressbewältigung

- Analyse der spezifischen Herausforderungen und Belastungen im Sicherheitsumfeld
- Ursachen und Auswirkungen von individuellen und beruflichen Stressfaktoren

Bewältigungsstrategien

- Vorstellung von wissenschaftlich bewährten Methoden zur Stressbewältigung
- Techniken zur Selbstreflexion, zur Förderung von emotionaler Stabilität, zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Flexibilität, Realitätsbewusstsein und Problemlösungs-Fähigkeiten

Selbstfürsorge und Gesundheitsmanagement

- Aspekte der Selbstfürsorge für die körperliche und geistige Gesundheit
- Strategien zur Selbstregulierung in sicherheitsrelevanten Situationen zur klaren Entscheidungsfindung und zur angemessenen Reaktion

Soziale Unterstützungsnetzwerke

- Bedeutung von sozialen Beziehungen und Netzwerken für die Resilienz
- Strategien zur Stärkung von Teamarbeit und Zusammenarbeit

Praktische Anwendung und Reflexion

- Individuelle Reflexion der Inhalte und deren Anwendung im Berufsleben
- Integration von erlernten Techniken und Strategien im Arbeitsalltag

Referierende: Thomas M. Daub
Personaltrainer & Berater

Anmeldefrist: 15. Oktober 2025
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland

Veranstalter: Saarland