

## Montag, 27.03.2023

### **19:00 Uhr**

Begrüßung und gemeinsames Abendessen

### **20:00 Uhr – 20:45 Uhr**

Kurze Vorstellungsrunde

## Dienstag, 28.03.2023

### **09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Begrüßung und Vorstellung der Referentin

Einführung in das Thema Stress und Resilienz mit aktuellem Forschungsstand

Training und Übungen zu Resilienz Faktoren und *Grundhaltungen*:

- Psychologische Grundbedürfnisse
- Realistischer Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstwert
- Akzeptanz

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag

## Mittwoch, 29.03.2023

### **09:00 Uhr - 12:00 Uhr**

Einführung in das Thema Selbstregulation und *Handlungsprinzipien* der Resilienz

Training und praktische Übungen zu Resilienz Faktoren und *Handlungsprinzipien*:

- Selbstregulation
- Denkmuster und Denkfallen
- Werteorientierung
- Grenzen erkennen und setzen

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag

## Donnerstag, 30.03.2023

### **09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Training und praktische Übungen zu *Handlungsprinzipien* und resilienter Führung:

- Eigenes Resilienzprojekt gestalten
- Zielorientierung und –formulierungen
- Selbstfürsorge und Fürsorge für andere
- Vertrauen und andere Führungsstile
- Beziehungen und soziale Unterstützung am Arbeitsplatz
- Kommunikation und Gesprächsführung

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag.

Zusammenfassung, Verabschiedung und Feedback

## Freitag, 31.03.2023

### **Frühstück**

**anschließend Abreise**

Veranstalter:

---

Senatorin für Justiz und Verfassung,  
Richtweg 16-22, 28195 Bremen  
Ansprechpartnerin:  
Senatsrätin Dr. Silke Utermark  
Telefon: 0421 361-19586

---

Tagungsleitung:  
VPrOLG Dr. Stephan Haberland  
Hanseatisches Oberlandesgericht in Bremen  
Am Wall 198, 28195 Bremen  
Telefon: 0421 361 10207



Tagungsort

---

Deutsche Richterakademie  
Berliner Allee 7  
54295 Trier  
Telefon: +49 (0) 651-9361-0  
Telefax: +49 (0) 651-300210  
[trier@deutsche-richterakademie.de](mailto:trier@deutsche-richterakademie.de)  
[www.deutsche-richterakademie.de](http://www.deutsche-richterakademie.de)



**DIE ÄLTESTE STADT**

**Senatorin für Justiz und  
Verfassung der Freien  
Hansestadt Bremen**

---

## Programm

Tagung 12b/2023

**„Resilienz – Schlüssel zu  
mehr Arbeits- und  
Lebensqualität“**

---

27.03. bis 31.03.2023



Stand : 10.01.2023