

Resilienz und psychisches Immunsystem stärken - Professionell im Alltag handeln



**Gewerkschaft
der Polizei**

Hessen



Datum:

17./18. Juni 2026

Tag 1: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Tag 2: 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Seminarinhalte:

Die Beamten und Beschäftigten der Polizei werden immer häufiger Opfer von Angriffen und Tötlichkeiten. Sie müssen sich beschimpfen lassen, werden angespuckt und beleidigt. Dies ist alles keine Seltenheit mehr. Doch was sollte man tun?

Wir werden über Situationen diskutieren, die Euch in der Vergangenheit geschwächt und für psychischen Druck gesorgt haben. Es geht um Reflexion, um daraus Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Es geht darum, sich „um sich selbst zu kümmern“, um mit stressigen Alltagssituationen besser zurecht zu kommen. Hier werden wir Impulse setzen durch Methoden zum Zeit- und Selbstmanagement, es wird um Yoga, Achtsamkeitsübungen und Bewegung gehen.

Wir werden Tipps zum Selbst-Coaching besprechen und wie diese in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Schritt für Schritt werden wir Methoden und Übungen zu all den Themen erarbeiten.

Der Körperarbeit wird auch in diesem Seminar wieder ein großer Zeitanteil gewidmet. Wir werden präventive Körperarbeit mit Gymnastik, Meditation und progressiver Muskelentspannung machen und werden wieder eine Yogastunde erleben. Bitte sportliche Kleidung mitbringen!

Referenten:

Dr. rer. pol. Jutta Grandy war viele Jahre als Führungskraft in öffentlichen Organisationen tätig, ist Master of Public Administration und promovierte im Bereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Nebenberuflich bildete sie sich in der Sporttherapie und als Yogalehrerin weiter und ließ sich zum systemischen Coach mit Zertifizierung durch das Institut für angewandte Psychologie in Köln ausbilden. Sie ist Mimiktrainerin und hat ihre eigene Coaching-Praxis in Kassel (Mehr erfahren unter www.jutta-bott.de). Sie ist Lehrbeauftragte an der Hessischen Hochschule für öffentliches Management und Sicherheit und arbeitet für ein privates Bildungsinstitut sowie als Referentin für die BKK-Akademie in Rotenburg/ Fulda.

Dr. med. Klaus Edel ist Internist, Kardiologe, Diabetologe, Hypertensiologe DHL, Sportmediziner und Notfallmediziner. Er ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen e.V. sowie Landessportarzt im Präventions- und Rehabilitationssport in Hessen. Er ist Ärztlicher Direktor für die kardiologische Rehabilitation am Herz- und Kreislaufzentrum in Rotenburg/ Fulda.