

Z0501613 Future Skills: Stresskompetenz 4.0 – Gesund arbeiten in der Zukunft Was brauchen Menschen in einer KI- und Medienwelt?

Beginn	Mittwoch, 02.12.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	495,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Alexandra Dornhof
Kursort	, ,

Die Arbeitswelt unterliegt einem tiefgreifenden Wandel durch Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, virtuelle Kommunikationsräume und hybride Arbeitsformen. Diese Entwicklungen verändern nicht nur Arbeitsprozesse, sondern auch Anforderungen an Aufmerksamkeit, Selbstorganisation und psychische Belastbarkeit.

Der Kurs „Stresskompetenz 4.0“ vermittelt grundlegende Kenntnisse über zukünftige arbeitsbezogene Belastungsfaktoren und deren Auswirkungen auf Wahrnehmung, Stressverarbeitung und Gesundheit. Die Teilnehmenden setzen sich mit typischen Stressdynamiken einer digitalisierten und KI-gestützten Arbeitswelt auseinander und entwickeln individuelle Strategien zur Förderung von Resilienz, Selbstregulation und mentaler Stabilität.

Im Mittelpunkt stehen praxisorientierte Methoden der Ressourcenaktivierung, körperorientierte Techniken zur Stressregulation sowie die Entwicklung zentraler Zukunftskompetenzen wie Fokusfähigkeit, Adaptivität und Selbstwirksamkeit. Ziel ist die Stärkung der individuellen Handlungsfähigkeit in zunehmend komplexen und technologiegeprägten Arbeitskontexten.

Durchgeführt durch die vhs Mainz in Mainz.

Im Rahmen der regionalen Kooperation „Future Skills – Kompetenzen für morgen“ bieten Ihnen die Volkshochschulen Wiesbaden, Mainz, Main-Taunus Kreis und Rheingau-Taunus gemeinsam innovative Weiterbildungsformate. Machen Sie sich fit für die Zukunft und entwickeln Sie mit unseren Future Skills Seminaren Ihre Kompetenzen für morgen weiter!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.12.2026	09:30 - 16:30 Uhr	vhs Mainz
03.12.2026	09:30 - 16:30 Uhr	vhs Mainz
04.12.2026	09:30 - 16:30 Uhr	vhs Mainz
07.12.2026	09:30 - 16:30 Uhr	vhs Mainz
08.12.2026	09:30 - 16:30 Uhr	vhs Mainz

[zur Kursdetail-Seite](#)