

## Resilienz im Redaktionsalltag

### KURZBESCHREIBUNG

Im Journalistenberuf gehören Deadlines und Zeitdruck zum daily business. Seit einigen Jahren sind zusätzlich vermehrt Anfeindungen hinzugekommen, wie Hatespeech, Beleidigungen und Shitstorms. Und außerdem steht die Redaktionen vor strukturellen Herausforderungen, die ständige Veränderungen und Anpassungen erfordern. Um so wichtiger ist es geworden, die psychische Widerstandskraft von Journalisten und Reporterinnen zu stärken, um im Redaktionsalltag beim Recherchieren und in der Zusammenarbeit in möglichst wenige psychologische Fallen zu tapen.

### IHR NUTZEN

Sie lernen in diesem Workshop, ihre persönlichen Stressverstärker zu erkennen und sich besser vor einem möglichen Burnout und anderen psychischen Erkrankungen schützen zu können.

### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter\*innen aus Redaktionen

### THEMEN

Was ist Stress und wie wirkt er auf Körper, Geist und Verhalten?

Wie tragen wir unbewusst zu einer Verstärkung von Stress bei?

Und wie können wir uns im hektischen Redaktionsalltag besser gegen Stress wappnen?

Welche Organisationselemente senken im Redaktionsalltag den Stress?

### TERMINE

**30.09.2026 (10:00 Uhr) bis**

**01.10.2026 (16:30 Uhr)**

Präsenz | Hannover

ARD.ZDF medienakademie

Preis: 1.190,- € p.P.

Seminarleitung: Mareike Makosch

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Matthias Harder

E-Mail: [m.harder@ard-zdf-](mailto:m.harder@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:m.harder@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 511 123598-544

### KUNDENSERVICE

Sabine Hackl

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-211

### SEMINARNUMMER

51 174