



Kurs-Nr. MB143

## Zwischen Resilienz, Achtsamkeit und Leistungsgesellschaft

Das Arbeitsleben ist kein Bällebad



22.04.2026 - 23.04.2026 | BEW-Essen

09:00 Uhr am 1. Tag -  
17:00 Uhr am letzten Tag



**Angela Trappen**  
0201 8406-804, trappen@bew.de



### Teilnahmepreise in €

	Präsenz
Regulär*	1.080,-
Verbandsmitglieder*	1.040,-
Behörden und Kommunen*	990,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,  
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene  
Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet  
sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos  
und Anmeldung



[bew.de/mb143](https://bew.de/mb143)

### Beschreibung

Gesundheit ist die Grundlage für Arbeitsfähigkeit und Produktivität. Alleine ein Blick auf die stetig steigenden Zahlen der psychischen Erkrankungen zeigt die Wichtigkeit auf, den Fokus auf die eigene Gesundheit zu lenken. Ob Resilienz, Stressmanagement oder auch Achtsamkeit, mittlerweile gibt es viele Ansätze, die helfen sollen, die eigene Gesundheit bei Belastungen zu erhalten sowie zu fördern. Die Forschung zeigt auch viele gute Ergebnisse für diese Themen in Bezug auf das Wohlergehen. Die Sinnhaftigkeit darin, die eigene Gesundheit nicht stetig hinten anzustellen, dürfte nachvollziehbar sein.

**Bis wohin geht aber die Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit und wo beginnt fehlende Einsatzbereitschaft für das Team? Was ist, wenn diese Achtsamkeit dazu führt, dass Teammitglieder die Arbeit auffangen müssen?** Mal kritischer gefragt: Ist Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit vielleicht für manche nur eine Ausrede, um weniger leisten zu müssen oder unangenehmen Aufgaben aus dem Weg zu gehen?

### IHR NUTZEN

Sie lernen im Seminar

- die Bedeutung von gesunder Selbstführung für die Leistungsfähigkeit kennen.
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge besser einzuschätzen.
- ein angemessenes Maß an Achtsamkeit und gesunder Selbstführung zu fördern.
- Möglichkeiten im Umgang mit übertriebener Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit.

### Themen



- Gesundheit als Grundlage für Arbeitsfähigkeit und Produktivität
- Bis wohin geht die Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit
- Wo beginnt fehlende Einsatzbereitschaft für das Team?
- Was ist, wenn diese Achtsamkeit dazu führt, dass Team-Mitglieder die Arbeit auffangen müssen?
- Mal kritischer gefragt: Ist Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit vielleicht für manche nur eine Ausrede, um weniger leisten zu müssen oder unangenehmen Aufgaben aus dem Weg zu gehen?

### Abschluss



Teilnahmebescheinigung

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Team- und Projektleiter/-innen sowie Bereichsleiter/-innen, die in ihrem Führungsalltag besser mit dem Zwiespalt von Gesunderhaltung des Einzelnen und Leistungsdruck umgehen möchten.

### Dozent

- **Fabian Storch**, Geschäftsführer, Hazelnut Consulting GmbH, Herdecke

## Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB143

---

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: [www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb143](http://www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb143)
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: [www.bew.de/anmeldeformular](http://www.bew.de/anmeldeformular)