



Kurs-Nr. MB709

Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit

Das Geheimnis von psychischer und körperlicher Belastbarkeit



09.11.2026 | BEW-Essen

| 09:00 - 17:00 Uhr



Angela Trappen

0201 8406-804, trappen@bew.de



Teilnahmepreise in €

Präsenz

Regulär* 725,-

Verbandsmitglieder* 695,-

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

Behörden und Kommunen* 635,-

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/mb709

Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit

Das Geheimnis von psychischer und körperlicher Belastbarkeit

Beschreibung

Resilienz ist die Fähigkeit zu Widerstandskraft, Belastbarkeit, Flexibilität und innerer Stärke. Durch kluge, vorausschauende Bewusstseinsentwicklung kann jeder von uns viel widerstandsfähiger, glücklicher, flexibler und gelassener werden. Resilienz ist ein Erfolgsfaktor, um nachhaltig gesund, vital und anpassungsfähig zu sein. Resilienz ist ein neuer Blickwinkel, eine positive Perspektive, um mit den Veränderungen des sozialen Gefüges, der wirtschaftlichen Situationen, den permanenten Veränderungen im Arbeitsleben sowie der Komplexität und zunehmenden Arbeitsbelastung umzugehen. Ständiger Zeit- und Leistungsdruck, steigende Arbeitsverdichtung und zunehmende Komplexität bestimmen oft den Alltag. Dazu kommen ständiger Wandel und Themen wie Globalisierung und Digitalisierung.

Resilienz ist die psychosoziale Kompetenz, sich selbst zu regulieren und zu steuern. Wie gut, dass man Resilienz lernen kann! Dieses Online-Seminar vermittelt Grundlagen sowie die Möglichkeit zur Reflexion und Stärkung der eigenen Resilienz.

IHR NUTZEN

- Sie lernen, die Faktoren von Belastbarkeit und innerer Stärke kennen und Ihren individuellen Umgang damit.
- Da Resilienz erlernbar ist, bietet dieses Seminar viele hilfreiche Gedankenanstöße und somit Wege zu mehr Belastbarkeit und mehr Lebensqualität – beruflich wie privat.
- Sie reflektieren, lernen, üben, tauschen Erfahrungen aus

Themen



- Sie erlernen die Kunst des Akzeptierens, was nicht zu ändern ist
- Sie lernen, wie Sie Ihren inneren Wahrnehmungsprozess in Richtung Selbstwirksamkeit steuern
- Sie gewinnen an Lösungsorientierung durch die Formulierung realistischer (Lebens-)Ziele
- Sie „entlarven“ hemmende Glaubenssätze und formulieren diese positiv motivierend um
- Sie erlernen Methoden der Abgrenzung und achten auf Ihre Bedürfnisse
- Sie reflektieren die Bedeutung Ihres sozialen Netzwerkes
- Sie reflektieren Ihre Zukunftsorientierung und erkennen „High-lights“ für Ihr Leben
- Wie die eigene Persönlichkeit unsere Belastbarkeit bestimmt – Persönlichkeitspsychologie

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Dozent

- **Christiane Möller**, Personalentwicklung, Recklinghausen

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB709

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb709
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular