

Kursnummer
MB709

Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit

Das Geheimnis von psychischer und körperlicher Belastbarkeit

**09.11.2026 | BEW-Essen**

| 09:00 bis 17:00

**Angela Trappen**

0201 8406-804, trappen@bew.de

**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär*** 725,-**Verbandsmitglieder*** 695,-AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAU, 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

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiter/-innen, die in Beruf oder Alltag mit Druck, Veränderungen und steigender Belastung umgehen müssen – und dabei mehr innere Stärke, Gelassenheit und Lebensqualität entwickeln möchten.

Themen/Programm



Die Kunst des Akzeptierens, was nicht zu ändern ist

Steuerung des inneren Wahrnehmungsprozess in Richtung Selbstwirksamkeit

Zugewinn an Lösungsorientierung durch die Formulierung realistischer (Lebens-)Ziele

Hemmende Glaubenssätze „entlarven“ und positiv motivierend umformulieren

Methoden der Abgrenzung und Beachtung der Bedürfnisse

Reflexion über die Bedeutung eines sozialen Netzwerkes

Zukunftsorientierung und „Highlights“ für das Leben erkennen

Wie die eigene Persönlichkeit unsere Belastbarkeit bestimmt – Persönlichkeitspsychologie

Dozent/Dozentin

- **Christiane Möller**, Inhaberin, Beratung – Training – Coaching, Recklinghausen

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

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