B·E·W

Das Bildungszentrum
für die Ver- und
Entsorgungswirtschaft



Kursnummer
MA146
Zuvor
MB709

Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit

Das Geheimnis von psychischer und körperlicher Belastbarkeit

01.12.2026 | 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, BVK, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr	
Behörden und Kommunen*	635,-

Preis für Behörden der unmittelbaren Bundes-, Landes- und Kommunalverwaltung. Gilt nicht für kommunale Gesellschaften, Eigenbetriebe und andere rechtlich selbstständige Organisationen, auch wenn sich diese ganz oder teilweise in öffentlicher Trägerschaft befinden.

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/ma146

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



Zertifikat

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MA146

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/ma146
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular