

# Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit

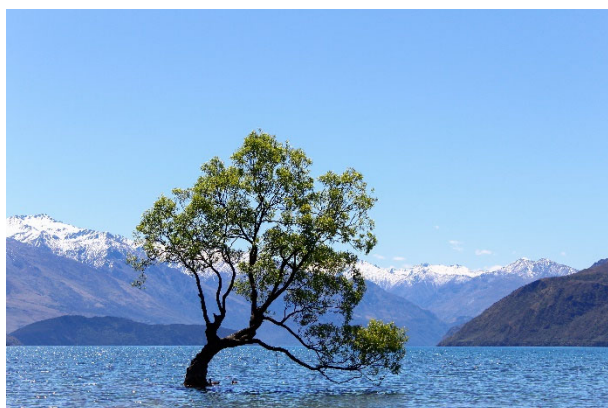
Das Geheimnis von psychischer und körperlicher Belastbarkeit

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

## IHR PROGRAMM

- 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 „Highlights“ für Ihr Leben
- Wie die eigene Persönlichkeit unsere Belastbarkeit bestimmt – Persönlichkeitspsychologie

## IHRE DOZENTIN

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



## ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter/-innen



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

**Termin: 12.09.2023 BEW Essen**

9:00 bis 17:00 Uhr

**Internet**

[www.bew.de/mb709](http://www.bew.de/mb709)

## ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

## KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter [www.bew.de/klimaneutralitaet](http://www.bew.de/klimaneutralitaet).

## ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf [www.bew.de/agb](http://www.bew.de/agb).

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um Ihnen Angebote des BEW zur Weiterbildung per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail über Weiterbildungsangebote des BEW, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter [www.bew.de/datenschutz](http://www.bew.de/datenschutz). Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an [kundenbetreuung@bew.de](mailto:kundenbetreuung@bew.de) oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

## ANSCHRIFT BEW ESSEN

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH  
Wimberstr. 1  
45239 Essen

> Telefax für die Anmeldung: 0201-8406-817  
> Online-Anmeldung: [www.bew.de/anmeldung](http://www.bew.de/anmeldung)

## ANSPRECHPARTNER

### Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, [busse@bew.de](mailto:busse@bew.de)

## ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

**Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit**

### TERMIN

12.09.2023 BEW Essen MB709E2309

### TEILNAHMEPREISE

### PRÄSENZ

Regulär\* 610,-  
 Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)\* 580,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr  
→ Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

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

### DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel\*\*

Nachname, Vorname\*\*

Geburtsdatum\*\*

(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma\*\*

Anschrift\*\*

Teilnehmer E-Mail\*\*

Telefon\*\*

### OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

\*\* Pflichtfeld

### ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

Anreise am Vortag,  nach 19:00 Uhr  
 \_\_\_ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück\* 87,00  
 \_\_\_ x Abendessen\* 14,50

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

Ort, Datum

Unterschrift