



## Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1120



# Resilienztraining - Die persönliche Widerstandskraft stärken!

	<b>Termin</b>	29.04.2026 - 30.04.2026
	<b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung
	<b>Unterrichtsform</b>	Seminar
	<b>Dauer</b>	2 Tage á 8 Stunden
	<b>Zeiten</b>	2 Tage 08:30-16:30 Uhr
	<b>Gebühr</b>	890 €*
		* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
	<b>Weitere Termine</b>	14.09.2026 - 15.09.2026   2 Tage 08:30-16:30 Uhr

	<b>Ansprechpartnerin</b>
	Jacqueline Lebe
	Tel.: 030/31005-130
	Fax: 030/31005-120
	Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

	<b>Veranstaltungsort</b>
	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin

## Perspektiven

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre innere Widerstandsfähigkeit durch Resilienztraining stärken und trainieren können. Sie werden ihre individuellen Ressourcen finden und diese durch neue Strategien noch besser nutzen können.

## Inhalte

Während der Begriff Resilienztraining bis vor einigen Jahren noch weitgehend unbekannt war, taucht er heute immer wieder und überall auf. Was hat es damit auf sich? Der Begriff Resilienz bezeichnet in der Psychologie die Fähigkeit des Menschen schwierige Situationen und Krisen zu bewältigen und daraus gestärkt hervorzugehen. Mitarbeiter und Führungskraft sind häufig Druck und hohen Anforderungen ausgesetzt. Diesen Anforderungen langfristig gewachsen zu sein, erfordert eine gute Resilienz, um handlungsfähig und leistungsstark bleiben zu können.

### Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Resilienzstrategien und Resilienzfaktoren
- Persönliche Resilienz-Ist-Analyse
- Achtsamkeit
- Energiehaushalt
- Konstruktives Denken
- Sensibilisierung für stressauslösende Situationen
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Belastungsfähigkeit steigern

**Zielgruppe** Fach- und Führungskräfte, die ihre persönlichen Faktoren für emotionale Stabilität kennenlernen und nachhaltig stärken wollen

---

**Enthaltene Leistungen** Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

---

**Referent / Dozent** Frau Mai Wallner