



## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

### Webinar: Kurzinput Resilienztraining

|                                                                                                        |                                                                     |                                                                                                            |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Termin</b>          | 15.07.2025                                                          |  <b>Ansprechpartnerin</b> | Jacqueline Lebe<br>Tel.: 030/31005-130<br>Fax: 030/31005-120<br>Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de |
|  <b>Abschluss</b>       | bbw Teilnahmebescheinigung                                          |                                                                                                            |                                                                                                       |
|  <b>Unterrichtsform</b> | E-Learning, Blended Learning,<br>Virtuelles Klassenzimmer           |                                                                                                            |                                                                                                       |
|  <b>Dauer</b>           | 2 Stunden                                                           |  <b>Veranstaltungsort</b> | Charlottenburg, Haus der Wirtschaft<br>Am Schillertheater 2<br>10625 Berlin                           |
|  <b>Zeiten</b>          | 08:30 - 16:30 Uhr                                                   |                                                                                                            |                                                                                                       |
|  <b>Gebühr</b>          | 250 €*<br><br>* Dieses Seminar ist von der<br>Umsatzsteuer befreit. |                                                                                                            |                                                                                                       |
| <b>Förderung</b>                                                                                       | Selbstzahler                                                        |                                                                                                            |                                                                                                       |

#### Perspektiven

In diesem Webinar lernen die Teilnehmenden die Faktoren kennen, die die innere Widerstandsfähigkeit, also die Resilienz ausmachen und wie sie ihre persönliche Resilienz steigern können. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie sie den Widrigkeiten des Alltags langfristig stark und gelassen gegenüber stehen können.

#### Inhalte

Wer hat sich nicht schon einmal gewundert, warum manche Menschen sich von Rückschlägen und Krisen schneller erholen als andere? Der Grund dafür ist die Resilienz, die innere Stärke, die uns in Krisensituationen widerstandsfähig macht. In diesem Webinar erfahren die Teilnehmenden mehr über die Faktoren, die Resilienz ausmachen und wie sie ihre persönliche Resilienz steigern können. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie sie den Widrigkeiten des Alltags langfristig stark und gelassen gegenüber stehen können.

##### Die Inhalte im Einzelnen:

- Was ist Resilienz?
- Kennenlernen der Resilienzfaktoren
- Wie kann ich meine Resilienz trainieren?
- Handlungsspielräume erkennen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstwirksam werden

#### Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die ihre innere Widerstandsfähigkeit trainieren möchten, um die Anforderungen des Alltags langfristig stark und gelassen zu bewältigen

**Zugangs-  
voraussetzungen**

Sie können ganz einfach und von überall an einer Sitzung teilnehmen - mit einem kompatiblen Computer oder von einem Mobilgerät aus. Das Seminar wird mit GoToTraining durchgeführt. Nutzen Sie den ""Verbindungs-Check

**Enthaltene  
Leistungen**

Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktives Online-Seminar, Seminarunterlagen, Beantwortung individueller Fragen

**Referent / Dozent**

Frau Mai Wallner