



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1120

Resilienztraining - Die persönliche Widerstandskraft stärken!

Termin	14.09.2026 - 15.09.2026	Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung	Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
Unterrichtsform	Seminar		
Dauer	2 Tage á 8 Stunden		
Zeiten	2 Tage 08:30-16:30 Uhr		
Gebühr	890 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>		

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 leistungstark 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