

Resilienz — sich biegsam halten ohne zu brechen

Termin	26.11.2026 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51368
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr inklusive Unterlagen beträgt 160,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter www.wohlfahrtswerk.de bzw. mit dem umseitigen Formular an.

Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte Rechnungsbetrag fällig.

Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 0711/61926-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Anfahrt

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart

Stadtbahn: Linie U1, U2, U4 und U9
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Kommunikation & Gesundheitsförderung



Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk

26.11.2026
Stuttgart

Resilienz — sich biegsam halten ohne zu brechen

Thema

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge oder Stress zu meistern. Wachsende Anforderungen, Stress am Arbeitsplatz, mangelnde Wertschätzung und Sinnkrise bei der beruflichen Karriere gehören heute zum Alltag. Insbesondere Menschen mit einer hohen beruflichen Kompetenz können in eine Burnoutspirale geraten, wenn sie nicht in der Lage sind, aktiv ihren Arbeitsalltag im Rahmen bestehender Möglichkeiten zu gestalten.

Alltagsnahe Strategien zum bewussten Umgang mit Ressourcen, konkrete Empfehlungen zur Selbstbeobachtung und Selbstfürsorge, die Akzeptanz beruflicher Rahmenbedingungen und die (Wieder) Entdeckung eigener innerer Werte und Lebensziele sind Bausteine für ein genussvolleres und zufriedeneres Leben. Im Arbeitsalltag ermöglicht eine bewusste Wahrnehmung dieser unterschiedlichen Aspekte, selbst entscheiden zu können statt andere über sich entscheiden zu lassen.

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung, ambulant und stationär

Inhalte

- Theorie zum Thema Burnout, Erschöpfung und Stress
- Bestandsaufnahme von inneren und äußeren Stressoren
- Konzept von Resilienz, Selbstfürsorge und Salutogenese
- Erfassen individueller Ressourcen und Potentiale
- Übungen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Entwicklung von persönlich bedeutsamen Werten und Zielen
- Veränderungsmanagement für den Alltag

Dozenten (ext.)

Stefan Kuntze
Pflegepädagoge, Supervisor, Krankenpfleger, Heilpraktiker
Psychotherapie, Erlebnispädagoge

Gertraud Kuntze
Supervisorin, Systemische Beraterin und Aufstellungsleiterin,
Paarberaterin, Kommunikationstrainerin

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Resilienz — sich biegsam halten ohne zu brechen“ verbindlich an:
Kurs-Nr. 51368 am 26.11.2026

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte senden/faxen an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93
70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
Fax 0711 / 619 26-849