

Resilienz – sich biegsam halten ohne zu brechen

Termin	18.06.2027 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51587
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 165,- €.

Anmeldung

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

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711 / 61926-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de
www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de

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.

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



**Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk**

18.06.2027
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

Dozent (ext.)

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

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Resilienz — sich biegsam halten ohne zu brechen

Kursnr.: 51587

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de



Online anmelden