



Hybrid

**Mittwoch, 11. September 2024, 11:30 bis 13:00 Uhr**

## Resilienz – seelische Fitness

Impuls für mehr Widerstandskraft in Beruf und Alltag

### Was?

- Theoretischer Background Resilienz
- Stärkung der Resilienz in 5 Schritten
  - Akzeptanz von Veränderungen
  - Selbstfürsorge tragen
  - Lösungsorientiert die Zukunft planen
  - Positive Gedanken fördern
  - Eigene Netzwerke gestalten

### Warum?

Die Beschäftigung mit und der Ausbau von der persönlichen Resilienz ist ein Weg, mit anspruchsvollem und dynamischer werdendem Alltag umzugehen. In diesem Seminar wird anhand der fünf Schritte ein Grundgerüst beschrieben, dass Widerstandsfähigkeit gegen Alltags- und privaten Stress unterstützen kann.

### Wer?

Geschäftsführer/Personalleiter/Personalreferenten



**Felix Rump**  
BGF-Institut

### Noch Fragen?

Seminarassistentz  
Bettina Hogräfer  
☎ 0202/2580-113



Mittwoch  
11. September 2024  
11:30 bis 13:00 Uhr



Haus der VBU®  
Wettinerstraße 11  
42287 Wuppertal  
oder online

### Anmeldung

Anmeldung im ArbeitgeberNet  
oder per E-Mail:  
✉ hograefer@vbu-net.de

### Anmeldeschluss: 4. September 2024

Seminargebühr im Mitgliedsbeitrag enthalten



**Anmeldung  
Direktlink**