

# Resilienz – seelische Fitness

Impuls für mehr Widerstandskraft in Beruf und Alltag

---

**Montag, 20.04.2026**

9:30 bis 11:00 Uhr

---



**Webinar**

**Anmeldeschluss: 13.04.2026**

Seminargebühr im  
Mitgliedsbeitrag enthalten

---

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

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

**Referent**

Felix Rump, BGF-Institut



Teil der  
Gesundheits-  
woche



Zur Online-Anmeldung