

Resilienz – seelische Fitness

Impuls für mehr Widerstandskraft in Beruf und Alltag

Montag, 20.04.2026

9:30 bis 11:00 Uhr



Webinar

Die Beschäftigung mit und der Ausbau der persönlichen Resilienz ist ein Weg, mit dem anspruchsvollen und dynamischen 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

Anmeldeschluss: 13.04.2026

Seminargebühr im
Mitgliedsbeitrag enthalten

Referent

Felix Rump, BGF-Institut



Teil der
Gesundheits-
woche



Zur Online-Anmeldung