bildungswerk ver.di in Bayern e.V.

hier klicken >>

„Heraus aus dem Hamsterrad“ die eigenen Widerstandskräfte stärken – Resilienz als Zukunftskompetenz



Grundlagenseminar

09.07.2027 18:00 Uhr - 11.07.2027 13:00 Uhr

27/22/409 · Rötz

Zielgruppe

aktive ver.di-Mitglieder in den Betrieben, Dienststellen und Einrichtungen des ver.di Landesbezirkes Bayern sowie interessierte Arbeitnehmer*innen und Selbstständige

Seminarinhalt

Stress, Veränderungen und herausfordernde Situationen gehören zum Arbeits- und Privatleben dazu. Umso wichtiger ist es, die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig und ausgeglichen zu bleiben.
In diesem Grundlagenseminar erfährst du, was Resilienz bedeutet und wie du diese wichtige Kompetenz gezielt entwickeln kannst. Wir lernen die wichtigsten Schutzfaktoren und Säulen der Resilienz kennen und erhalten praktische Techniken, die helfen, mit Stress und belastenden Gefühlen besser umzugehen.
Gemeinsam schauen wir uns einfache und alltagstaugliche Methoden zur Emotionsregulierung, Entlastung und Energieeinsparung an. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen stärken und Resilienz sowohl im Arbeitsalltag als auch im Privatleben wirksam einsetzen können.
Dabei geht es nicht darum, Belastungen einfach auszuhalten. Vielmehr lernen wir, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser wahrzunehmen, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen und neue Kraft zu schöpfen.

Seminarinhalte in Stichworten:

- Was genau ist Resilienz und wie kann ich sie entwickeln?
- Schutzfaktoren: Die Säulen der Resilienz
- Techniken zur Emotionsregulierung, Entlastung und Energieeinsparung
- Effektive Methoden zur Resilienzsteigerung und Stressbewältigung im Arbeits- und Privatleben
- Wie kann mir Resilienz dabei helfen, glücklicher und zufriedener zu werden?

bildungswerk ver.di in Bayern e.V.

hier klicken >>

„Heraus aus dem Hamsterrad“ die eigenen Widerstandskräfte stärken – Resilienz als Zukunftskompetenz



Grundlagenseminar

09.07.2027 18:00 Uhr - 11.07.2027 13:00 Uhr

27/22/409 · Rötz

Veranstaltungsort

Die Wutzschleife Hotel & Ressort
Hillstett 40
92444 Rötz

Teilnahmegebühr

460,00 € pro Person
(zzgl. der Kosten für Verpflegung und evtl. Unterkunft)
Diese Veranstaltung steht allen Teilnehmer*innen offen. Jedoch erhalten ver.di-Mitglieder eine Ermäßigung von 100% für dieses Seminar. Wenn Sie kein ver.di-Mitglied sind, erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung eine Rechnung, die Sie bitte vor Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens und der Veranstaltungsnummer auf das angegebene Konto überweisen.
Bei Seminaren in Kooperation mit dem ver.di Landesbezirk erfolgt die Anmeldung grundsätzlich zunächst über den Bezirk, die Personengruppe oder den Fachbereich (Bestätigung durch Unterschrift). Andere Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen werden nachrangig behandelt und werden erst bei Nichtauslastung berücksichtigt. Grundsätzlich übernimmt das Bildungswerk der ver.di in Bayern e. V. keine Reisekosten für Seminare und Veranstaltungen.

In Kooperation mit

ver.di