

# Vielfältige Anforderungen im Berufsalltag – Balance halten und Widerstandsfähigkeit erhöhen

**Produktnummer** 2026-2511SP

Termin

01.07.2026

09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

308,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

#### **Inhalte**

- Psychische Widerstandskraft in Zeiten hoher Arbeitsbelastung und Veränderung bewahren
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Hinderliche Muster identifizieren und bearbeiten
- Erkennen der Wechselwirkungen: Gedanken Gefühle Handlungen
- Stärken der inneren Haltung

#### **Dozentin**

## Evelyn Kälker

Supervisorin (DGSV), Lehrcoach, Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen

#### Lernziele

Die Teilnehmer/-innen haben die Möglichkeit ihre Arbeitssituation zu reflektieren und für sich Wege zu finden, mit den vielfältigen Anforderungen besser umgehen zu können.

#### Ort

VWA Bildungshaus Wolframstr. 32 70191 Stuttgart

# Kontakt

### Information

Nikolett Bosnyak 0711 21041-37 n.bosnyak@w-vwa.de

## Konzeption und Beratung

Lisa Weißer 0711 21041-51 I.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

**Impressum** 

**Datenschutzhinweise**