



# Vielfältige Anforderungen im Berufsalltag – Balance halten und Widerstandsfähigkeit erhöhen

| Produktnummer | Termin                  | Gebühren pro Teilnehmer/-in   |
|---------------|-------------------------|---|
| 2026-2511SP   | 01.07.2026              | 308,00 EUR  |
|               | 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr | 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.

## Zielgruppe

Alle Personen, die mit den vielfältigen Anforderungen im Berufsalltag zukünftig besser umgehen und Ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen möchten.

## Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

## Kontakt

### Information

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

### Konzeption und Beratung

Lisa Weißen  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### Impressum

### Datenschutzhinweise