



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# 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  
Tätigkeitsschwerpunkte: Kommunikation und Gesprächsführung, Business Small Talk, Mitarbeiterführung und Coaching,  
Bodyawareness Councillor, Bodyawareness Practitioner, Personalentwicklerin, seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig

## 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 Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)