

Mitten im Trubel – und trotzdem bei sich bleiben – Mit Resilienz und Selbstfürsorge stark durch den Alltag

Produktnummer
2027-44084K

Termin
16.-17.06.2027
09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
519,00 EUR

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

Mehr Aufgaben, weniger Puffer, dazu ständiger Wandel – viele Menschen im Sekretariat und in der Verwaltung kennen das aus dem Alltag: Anfragen kommen von allen Seiten, der Kalender lässt kaum Luft, und wer sich hier dauerhaft aufreibt, riskiert auf Dauer mehr als nur schlechte Laune. Was früher eine vorübergehende Belastungsphase war, ist für viele zur Dauersituation geworden. Genau hier setzt dieses Seminar an. Sie lernen, wie Sie Ihre Stärken im Blick auf die Resilienz ausbauen können. Mit der Klopfmethode PEP® bekommen Sie ein konkretes Werkzeug, das schnell wirkt und sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Dazu kommen viele Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst, für Ihre persönlichen Kraftquellen und für kleine Alltagsanker, die Sie begleiten und unterstützen.

Inhalte

- Resilienz heute – weg vom Durchhalten hin zur flexiblen Anpassung
- Emotionale Selbstfürsorge: Was hilft, was zehrt?
- Die Klopfmethode PEP® – ein wirksames Werkzeug gegen Stress und innere Anspannung
- Alltagsanker entwickeln: Mini-Achtsamkeitsimpulse und die innere Haltung
- Mit Veränderung und Ungewissheit umgehen – ohne sich zu verlieren
- Persönliche Kraftquellen entdecken und bewusst einsetzen
- Reflexion und Austausch: Was tut mir gut? Was kann ich mir selbst geben?

Dozierende

Margit Reinhardt
Trainerin und Agiler Lerncoach

Lernziele

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12E
76133 Karlsruhe

Kontakt

Information

Ursula Deck
0721/985 50 14
ursula.deck@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Tabea Adams
0721/985 50 18
tabea.adams@vwa-baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Sie gehen gestärkt aus diesem Tag: mit mehr Klarheit, wie Sie im Alltag gut für sich sorgen können – emotional beweglich, innerlich stabil und mit dem Gefühl: Ich kann etwas bewirken.

Methodik

Das Seminar ist praxisnah, achtsam und erfahrungsorientiert. Impulse, Reflexionsfragen, Journaling und Kleingruppenarbeit helfen Ihnen dabei, Gelerntes direkt auf Ihren eigenen Arbeitsalltag zu übertragen.

Zielgruppe

Sekretär:innen, Assistent:innen und Sachbearbeiter:innen; die sich oft zwischen Anforderungen und Zeitdruck bewegen, und die ihre emotionale Stabilität und Selbstfürsorge stärken möchten.

Veranstalter

VWA Karlsruhe