

## Vielfältige Anforderungen im Berufsalltag – Balance halten und Widerstandsfähigkeit erhöhen

**Produktnummer**  
2027-1704SP

**Termin**  
10.06.2027  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
314,00 EUR

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

Die Anforderungen im Berufsalltag steigen stetig: Veränderungen, Zeitdruck und eine zunehmende Komplexität gehören für viele Menschen längst zum Alltag. Umso wichtiger ist es, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig, gelassen und gesund zu bleiben.

Resilienz – die Fähigkeit, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und gestärkt aus schwierigen Phasen hervorzugehen – gewinnt dabei immer mehr an Bedeutung. Das Seminar bietet Raum, die eigene innere Stärke bewusster wahrzunehmen und neue Impulse für einen souveränen Umgang mit den vielfältigen Anforderungen des Arbeitslebens zu entwickeln.

### 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

### Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

### Kontakt

#### Information

Heike Karsten  
0711 21041-26  
h.karsten@w-vwa.de

#### Konzeption und Beratung

Udo Kressler  
0711 21041-21  
u.kressler@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Esslingen  
Tätigkeitsschwerpunkte: Kommunikation und Gesprächsführung, Business Small  
Talk, Mitarbeiterführung und Coaching,  
Bodywareness Councillor, Bodywareness 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.