LIVE-WEBINAR: Wie ein Fels in der Brandung – Resilienz stärken

Produktnummer
2025-41078D

Termin
14. November 2025
09:00 bis 13:00 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

Die Dynamik des Alltags, eine Vielzahl an Aufgaben und Verantwortungen lassen uns oft wenig Zeit dafür die eigenen Energiereserven ganz bewusst wieder aufzuladen.

Welche Einstellungen und Haltungen tragen dazu bei, dass es uns gelingt in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf zu behalten? Wie können wir in einer guten Konstitution bleiben, ohne das Gefühl zu entwickeln, ständig auf der Flucht zu sein?

Der Workshop lädt ein, das Thema Resilienz aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und einen ganz konkreten Blick auf die eigenen Ressourcen und Energiegeber zu richten.

- „Der“ Stress, sein „richtiges“ Level und die Auswirkungen
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Persönliche Reflexion und Boxenstopp

Dozentin

Martina Brosi-Barth
M. A. Personalentwicklung, B. A. Public Management, Mediatorin, Coach, Ausbildungsleiterin

Zielgruppe

Alle Personen, die Ihre Resilienz stärken und Ihre Energieressourcen bewusst einsetzen möchten.

Hinweise

HINWEIS
Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

Ort

VWA digital

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

- Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter: http://webinare.vwa-digital.de

INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.
- Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.
- Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999 an.
- Begleitunterlagen stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.
- Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.