PERSONALWESEN

Zwischen vielfältigen Anforderungen Balance halten und widerstandsfähig bleiben

Produktnummer
2025-52014S

Termin
25. September 2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
281,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

Im Personalbereich treffen viele Anforderungen aufeinander. Stellenausschreibungen, Besetzungsverfahren, besondere – oft konfliktträchtige – Personalthemen, bei denen die Kolleginnen und Kollegen aus den Fachämtern Rat und Unterstützung brauchen, persönliche Themen der Mitarbeitenden, dass „klassische“ Tagesgeschäft und vieles mehr. Und alle Aufgaben sind gleichermaßen besonders wichtig und haben höchste Priorität. Dieses Spannungsfeld verlangt eine gute Balance und einen guten Umgang mit sich und den eigenen Ressourcen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit den spezifischen Belastungen im Personalbereich (noch) besser umgehen können.

- Psychische Widerstandskraft in Zeiten hoher Arbeitsbelastung und Veränderung bewahren: Stärkung der persönlichen Resilienz
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Hinderliche Muster identifizieren und bearbeiten
- Erkennen der Wechselwirkungen: Gedanken – Gefühle – Handlungen
- Stärken der inneren Haltung
- Freundliche Selbstfürsorge
- Schlüsselelemente für mehr innere Widerstandskraft
- Mit Widrigkeiten souveräner umgehen

METHODIK

- Impulsreferate
- Einzel- und Gruppenübungen
- Moderierter Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Praxisorientierte Fallbeispiele

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Google Maps

Kontakt

Information

Jasminka Cvijic
0711 21041-28
j.cvijic@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Kathrin Rahn
0711 21041-61
k.rahn@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Dozentin

Birgit Hornberger-Freitag
Systemische Beratung, Ausbildungen in Transaktionsanalyse und NLP,
Trainerin und Coach für Sozial- und Führungskompetenz,
Württ. Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie e. V. (VWA), Stuttgart,
Lehrbeauftragte an der Hochschule Heilbronn und an der DHBW Stuttgart

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, die im Personalbereich tätig sind

Ziele

Die Teilnehmer/-innen haben die Möglichkeit ihre Arbeitssituation zu reflektieren und für sich Wege zu finden, mit den vielfältigen Anforderungen besser umgehen zu können.