

## 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 Kolleg:innen aus den Fachämtern Rat und Unterstützung brauchen, persönliche Themen der Mitarbeitenden, das „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
- Schlüsselemente für mehr innere Widerstandskraft
- Mit Widrigkeiten souveräner umgehen

### 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

### 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](#)

## 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.