

MitgliederCenter

Die Kraft der Resilienz: Dein Schlüssel für mehr Gelassenheit

In der heutigen turbulenten Geschäftswelt sind Stress und hohe Anforderungen allgegenwärtig. Sehnen Sie sich auch manchmal nach mehr innerer Stärke und Gelassenheit im Berufsalltag? Unser Workshop "Die Kraft der Resilienz" bietet Ihnen den Schlüssel dazu! Sie erfahren, welche Stellschrauben Sie haben, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken und sich selber gelassener durch stressige Zeiten navigieren zu können, um (berufliche) Herausforderungen souverän zu meistern.

Themenschwerpunkte

- Grundlagen der Resilienz
- Resilienz und Stressbewältigung
- Ernährung und mentale Gesundheit
- Work-Life-Balance im Berufs- und Privatleben
- Techniken zur Entspannung
- Interaktive Einheiten

Ihre Ansprechpartner



Muhammed Ok
MitgliederCenter

Fon: 0173 3081091
Muhammed.Ok@bwgv-info.de



Verena Lucas
MitgliederCenter

Fon: 0173 1008 073
Verena.lucas@bwgv-info.de

Dieser Workshop bietet Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Tools, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können. Sie lernen, wie Sie Stress effektiv reduzieren, Ihre Ernährung optimieren und einen ausgewogenen Lebensstil pflegen können – alles Schlüsselemente für eine starke Resilienz.

Zielsetzung / Nutzen

- Techniken zur Verbesserung der inneren Widerstandskraft im Berufsalltag.
- Vermittlung praktischer Strategien zur Reduzierung von Stress und Überforderung.
- Entwicklung eines besseren Verständnisses für eine ausgewogene Lebensweise.
- Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Stressresistenz und Leistungsfähigkeit im Alltag.
- Gesundheitliche Vorteile: Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens, was zu höherer (Arbeits-) Zufriedenheit führt.
- Erstellung eines individuellen Aktionsplans für nachhaltige, persönliche Veränderungen.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in stressigen Phasen gelassen bleiben wollen.

Termin und Anmeldung:

- Termin: 14. Mai 2025, 9:30-16:00 Uhr
- Trainerin: Verena Lucas
- Ort: Geno-Haus, Heilbronner Str. 41, 70191 Stuttgart
- Preis: EUR 295,- € zzgl. Tagungspauschale von 49,- €

- Anmeldung und weitere Infos über diesen [Link](#).

