Resilienz stärken

Psychisch stabil, leistungsfähig und belastbar im Arbeitsalltag

Frankfurt: 05.09.2025

Buchen Sie den Lehrgang auch als
INHOUSE-SCHULUNG
Sprechen Sie uns einfach direkt für ein personalisiertes Angebot an.

UMWELTINSTITUT
AKADEMIE FÜR ARBEITSSICHERHEIT UND UMWELTSCHUTZ
www.umweltinstitut.de

Umweltinstitut
Offenbach GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach a.M.
Tel: 069 - 810679
Fax: 069 - 823493
mail@umweltinstitut.de

Resilienz stärken

Psychisch stabil, leistungsfähig und belastbar im Arbeitsalltag

Resilienz als Fähigkeit, auch unter belastenden Bedingungen psychisch stabil und leistungsfähig zu bleiben, ist eine inzwischen gut untersuchte und auch zu großen Teilen trainierbare Fähigkeit. Es wird eine Einführung in das Konzept der Resilienz geben und die Teilnehmenden werden durch praktische Übungen dazu angeregt, bisherige Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster zu hinterfragen und auf die eigenen Stärken zu achten. .

Die Teilnehmenden lernen, die gezeigten Übungen zur Stärkung ihrer Resilienz im Alltag anzuwenden.

Ziele

Das Ziel des Workshops besteht neben der Informationsvermittlung besonders in der Anregung zur Selbstreflexion.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

Inhalte

- Einführung zum Thema Resilienz
- Sensibilisierung zum proaktiven Gesundheitsbewusstsein
- Erlebnisorientierte Übungen zur individuellen Resilienzentwicklung
- Strategien zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Akzeptanz und Optimismus
- Selbstreflexion zur eigenen Stresskompetenz und zu eigenen Ressourcen

Referent

Mitarbeiter der Infraserv Höchst KG, Frankfurt a. M.

Unterrichtszeiten

09:00 - 15:00 Uhr

Eine Mittags- und zwei Kaffeepausen

Kooperationspartner

infraserv höchst

Die Organisation und Durchführung der Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit der **Infraserv GmbH & Co. Höchst KG**

Bei Fragen zu fachlichen Inhalten:
Dipl.-Geogr. Martin Jahn
Telefon: (+49) 69 / 82 99 377 - 12
E-Mail: jahn@umweltinstitut.de

Unsere **Online-Anmeldung** und weitere Details für dieses Seminar finden finden Sie unter:
www.umweltinstitut.de/625

Umweltinstitut
Offenbach GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach a.M.
Tel: 069 - 810679
Fax: 069 - 823493
mail@umweltinstitut.de

Resilienz stärken

Psychisch stabil, leistungsfähig und belastbar im Arbeitsalltag

ANMELDUNG

Senden Sie uns das Formular oder ein formloses Anschreiben per **E-Mail an mail@umweltinstitut.de**, per **FAX an (069) 82 34 93** oder per **Post**. Alternativ können Sie sich direkt über unsere **Webseite auf www.umweltinstitut.de/625** anmelden.

Frankfurt:	❑ 05.09.2025	**Seminargebühr**	599,00 € *zzgl. MwSt.*

Name: .....

Vorname: .....

Anschrift: ❑ Privatadresse | ❑ Firmenadresse

Firma: .....

Abteilung: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Land: .....

Telefon: .....

Fax: .....

E-Mail: .....

(Hier bitte bei Möglichkeit die persönliche E-Mail-Adresse des Teilnehmers angeben.)

Bemerkung: .....

.....

.....

Unterschrift: ..... **Datum:** .....

Wie haben Sie von diesem Seminar erfahren: *(z. B. Werbung in einer Fachzeitschrift, Weiterbildungserinnerung, Online-Werbung etc.)*

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. In der Gebühr enthalten sind ausführliche Seminarunterlagen, Getränke und Pausensnacks für Präsenzseminare sowie gegebenenfalls digitale Freiabonnements in Form eines Newsletters/ePapers zu thematisch passenden Fachzeitschriften (nachdem Sie diesbezüglich angefragt wurden und eine Zustimmung erteilt haben). Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit unseren AGBs (www.umweltinstitut.de/AGBs) und unserer Datenschutzverordnung (www.umweltinstitut.de/GDPR) einverstanden. - Stand 03.05.2025

UMWELTINSTITUT
AKADEMIE FÜR ARBEITSSICHERHEIT UND UMWELTSCHUTZ
www.umweltinstitut.de

Umweltinstitut
Offenbach GmbH
Aliceplatz 11
63065 Offenbach a.M.
Tel: 069 - 810679
Fax: 069 - 823493
mail@umweltinstitut.de