

---

# Resilienz im Beruf - Resilienzförderung & Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit

---

 17.10.2024

 8 UE

 149,00 Euro (umsatzsteuerbefreit)

 Magdeburg

## **Ansprechperson**

Sabrina Epperlein

Tel: 0391 5443485

Fax: 0391 5443486

E-Mail: magdeburg@wbs-schulen.de

## **Anschrift**

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH

Magdeburg

Maxim-Gorki-Straße 14

39108 Magdeburg

[Jetzt buchen](#)

---

## Kursinhalte

Resilienz - die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen - ist in der Pflege eine wichtige Voraussetzung für ein langes, gesundes Berufsleben. Sie bezeichnet die innere Widerstandskraft gegen belastende Situationen, angefangen vom alltäglichen Stress bis hin zu traumatisierenden Ausnahmesituationen wie z.B. dem Umgang mit Unfall- oder Gewaltopfern.

## Aktuelles zur Weiterbildung

## Lernziele

Unter dem Motto "Gelassen durch den beruflichen Alltag" erhalten Sie konkrete Tipps für ein stärkeres Selbstbewusstsein und Übungen für mehr Selbstbehauptung. Sie bekommen Handlungsempfehlungen, wie Sie auf Veränderungen und spezifische Herausforderungen reagieren können. Mit praktischen Übungen lernen Sie ihre persönliche Resilienz zu trainieren und ein individuelles Stress- und Energiemanagement zu entwickeln, das dabei hilft, den Pflegealltag besser zu meistern.

## Zielgruppe

Mitarbeiter aus dem Gesundheitswesen

## Hinweise zur Dauer

## Teilnahmevoraussetzung

## Perspektiven nach der Qualifizierung

Die Teilnehmer lernen Methoden und Techniken zum Aufbau der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) kennen und können diese unmittelbar nach dem Seminar erfolgreich anwenden.

## Inhalte

- ✓ Was ist Resilienz?
- ✓ Grundlagen zur Stärkung der persönlichen Resilienz am Arbeitsplatz
- ✓ Die 7 wichtigsten Resilienzfaktoren
- ✓ Selbstwirksamkeitserwartung
- ✓ Emotionale Selbstregulation
- ✓ Akzeptanz des Unveränderbaren
- ✓ Konzentration auf die anstehenden Aufgaben
- ✓ Problemlösungsorientierung
- ✓ Toleranz für Ungewissheit
- ✓ Beziehungsfähigkeit

## Preisinformation

## Weitere Seminare zu diesem Thema

<https://www.wbs-schulen.de/weiterbildungen/>



## ANMELDEFORMULAR FÜR FORT- UND WEITERBILDUNGEN

### ✓ Ja, ich möchte mich anmelden!

Titel der Weiterbildung\* \_\_\_\_\_

Termin\* \_\_\_\_\_

Preis\* \_\_\_\_\_

Anmelde- und \_\_\_\_\_  
Prüfungsgebühren\*

Präsenzveranstaltung Ort: \_\_\_\_\_

Online-Weiterbildung  von zu Hause aus  
 vom Standort aus  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

Selbstlernmodul

### ✓ Teilnehmerdaten:

\_\_\_\_\_

Herr / Frau / Divers\*

\_\_\_\_\_

Vor- und Nachname\*

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum\*

\_\_\_\_\_

Straße\*

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort\*

\_\_\_\_\_

Bundesland\*

\_\_\_\_\_

E-Mail\*

\_\_\_\_\_

Telefon\*

### ✓ Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Suchmaschine  Empfehlung  Zeitung / Verkehrsmittel

Social Media  Arbeitgeber  Arbeitsagentur/Jobcenter

Messe / Veranstaltung \_\_\_\_\_

Online Portal \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

### ✓ Finanzierung

Selbstzahler  Arbeitgeber

Raten  ja  nein

monatlich  quartalsweise

Förderung über QCG / Bildungsgutschein

Andere Förderung  
Welche? \_\_\_\_\_

### ✓ Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die AGB stellen in Verbindung mit der verbindlichen Anmeldung den Fortbildungsvertrag mit der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH dar. Ich habe die ABB (S. 1 - 5) gelesen und erkläre mich mit meiner Unterschrift mit den AGB einverstanden. Der Auftraggeber ist verpflichtet, den festgelegten Preis inkl. Anmelde- und Prüfungsgebühr unaufgefordert an die WBS TRAINING SCHULEN gGmbH zu entrichten. Sollten die Kosten durch Dritte übernommen werden, ist eine Kostenübernahmeerklärung schriftlich vorzulegen. Die Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten und die Prüfungsordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung der WBS TRAINING AG oder der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH anmelden, nutzt die Gesellschaft, die Ihr Vertragspartner geworden ist, Ihre E-Mail-Adresse für Werbung für eigene, ähnliche Veranstaltungen. Sie können hiergegen jederzeit Widerspruch einlegen, z. B. per E-Mail an [info@wbs-schulen.de](mailto:info@wbs-schulen.de). Details entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite [wbs-schulen.de/datenschutz](http://wbs-schulen.de/datenschutz).

\_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift Teilnehmer/-in

Ja, ich möchte zukünftig über Bildungsthemen, Aktionen und Angebote von den WBS SCHULEN per E-Mail informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [newsletter@wbs-schulen.de](mailto:newsletter@wbs-schulen.de) oder per Abmeldelink im Newsletter widerrufen. Informationen zum Datenschutz finden Sie **hier**.

### ✓ Anmeldung bitte an:

**WBS TRAINING SCHULEN gGmbH**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* Pflichtfelder



# KOSTENÜBERNAHMEERKLÄRUNG FORT-/WEITERBILDUNGSKOSTEN

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH  
Team Fort- und Weiterbildung

- Die AGB (Seiten 1 bis 5) wurden gelesen, insbesondere auch die Klauseln Gebühren/Kosten und Abtretungserklärung. Mit den AGB sind wir einverstanden und erkennen diese mit Unterschrift an.
- Ein Dritter/Kostenträger übernimmt die Fort-/Weiterbildungskosten für

\_\_\_\_\_  
Vorname, Nachname

\_\_\_\_\_  
Kurstitel

\_\_\_\_\_  
vom

\_\_\_\_\_  
bis

## Möchten Sie in Raten zahlen?

- nein       ja, monatlich       ja, quartalsweise

## Rechnungsadresse: (Die Rechnungsdaten müssen korrekt angegeben werden.)

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Ansprechpartner/-in

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
E-Mail (Rechnung wird nur digital versendet.)

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kostenträger