

Dem Alltags-Druck standhalten - Resilienz ist erlernbar

Dem täglichen Druck im Krankenhaus gewachsen zu sein, braucht große Widerstandskraft. Die gute Botschaft: Resilienz ist keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal; sie ist in jedem Alter erlernbar. Die Stärkung der eigenen Widerstandskraft braucht ein individuelles Lern-Konzept und Konsequenz.

Im ganztägigen Präsenz-Workshop *Dem Alltagsdruck standhalten* vermittelt der erfahrene Coach, Wolf-Dietrich Groß, den Teilnehmenden praxistaugliche Ideen, wie sich die eigene Energie bewusster und erfüllender nutzen lässt; wie sich die eigene Zeit nutzbringender einsetzen lässt, um nicht unter permanentem Druck und Energiemangel zu stehen.

Nutzen der Resilienz

- Sie fühlen sich kraftvoller
- sind zufriedener und ausgeglichener
- haben anderen Menschen privat und im Job mehr zu geben
- entkommen Ihrer Energie- und gelegentlichen Hilflosigkeit
- übernehmen die Gestaltungshoheit über Ihr Tun und Sein
- erleben die Kraft der Selbstwirksamkeit und
- stärken Ihr Selbstvertrauen

Inhaltliche Schwerpunkte

- Perspektiven und Ansatzpunkte für mehr Selbstfürsorge
- Emotionsregulierung, Gefühlsstau vermeiden
- Prioritäten setzen und Zeit neu einteilen
- Mit Druck und Stress verträglich umgehen
- Denkfallen auflösen
- Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit erfahren
- Mentale Präsenz als Experiment erleben
- Gestalten statt klagen

Seminarinformationen

Kategorie:

Präsenz-Seminare, Persönlichkeitsentwicklung

Termin(e)

21.01.2025, 09:30 bis 17:00 Uhr

(



noch 12 freie Plätze)

Veranstaltungsort: Die Wolfsburg / Kath. Akademie im Bistum Essen

[Für diesen Termin anmelden](#)

05.11.2025, 09:30 bis 17:00 Uhr

(



noch 12 freie Plätze)

Veranstaltungsort: Die Wolfsburg / Kath. Akademie im Bistum Essen

[Für diesen Termin anmelden](#)

Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:

8 Punkte

Teilnahmegebühr

325 EUR für Mitglieder des BBDK

425 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig. Sie beinhaltet bei Präsenzseminaren die Pausengetränke, ein Mittagessen und eine Kaffeepause am Nachmittag.

Die Teilnahmegebühr für den zweiten Teilnehmer aus einem Krankenhaus verringert sich um 10 %, ab dem dritten Teilnehmer um 20 %.

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn entstehen keine Kosten. Erfolgt eine Abmeldung später, ist der gesamte Betrag zu entrichten. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

Weitere Termine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

[Zurück](#)