

## Burfeind | Beratung

### Resilienz

#### Resilienz und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

– Inhouse-Seminar –

Resilienz ist  
mein Leben  
aktiv zu gestalten,  
statt passiv zu erleiden.

## RESILIENZ

### KURZBESCHREIBUNG

Mit „Resilienz“ wird die besondere Fähigkeit von Menschen bezeichnet, in Krisen, Konflikten und belastenden Situationen innere und äußere Ressourcen zu aktivieren, um seelisch gesund und handlungsfähig zu bleiben. Ziel des Seminars ist es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei zu unterstützen, Belastungen bei der Arbeit – und auch im Privatleben – zu erkennen und den Umgang damit aktiv zu gestalten, statt passiv zu erleiden.

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Stressempfindlichkeit und ihre Bewältigungsstrategien im Umgang mit Arbeitsbelastungen und erarbeiten Lösungen im Umgang mit psychisch aufreibende Situationen am Arbeitsplatz.

Dieses Seminar gibt den Teilnehmenden nicht nur einen Überblick über Ursachen und Folgen psychischer Fehlbelastungen. Sie lernen auch, ihr eigenes Arbeitsverhalten und Stresserleben zu reflektieren und individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung zu aktivieren.

### INHALTE

- Einführung: psychische Gesundheit und Erkrankungen
- Belastende und stärkende Faktoren der Arbeit
- Stress, Stressbewältigung, Stressmanagement
- Was ist „Resilienz“?
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Strategien für den Alltag

### ZIELGRUPPE

Alle Beschäftigten, Führungskräfte und Funktionsträger

### KONTAKT

**Carsten Burfeind, M. A.**

Burfeind | Beratung

Heidenheimer Str. 5 | 13467 Berlin

Tel.: 030 5321 3993 | Mail: [info@burfeind-beratung.de](mailto:info@burfeind-beratung.de)

[www.burfeind-beratung.de](http://www.burfeind-beratung.de)