

Resilienz ist kein Zufall – Mit innerer Stärke souverän durch den (Arbeits)alltag

Der Arbeitsalltag fordert uns alle: hoher Erwartungsdruck, schnelle Entscheidungen und ständige Veränderungen. Wer dabei seine innere Balance behält, kann klarer handeln, bleibt leistungsfähig und schützt langfristig seine Gesundheit. Genau hier setzt unser Workshop „**Resilienz ist kein Zufall**“ an.

Dieser interaktive Tag zeigt, wie Sie mentale und emotionale Widerstandskraft gezielt aufbauen können. Sie lernen, Stress besser zu verstehen, bewusster zu reagieren und eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, die manchmal mehr belasten als entlasten.

Impulse aus der Resilienzforschung, Methoden zur Selbstführung sowie praktische Übungen helfen Ihnen, Gelassenheit und Zuversicht auch dann zu bewahren, wenn es besonders herausfordernd wird.

Termin : 03.02.2026 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

**Ort : GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik mbH,
58638 Iserlohn, Max-Planck-Str. 5**

Veranstalter:

**netzwerkdraht e.V.
Ansprechpartner: Stefan Szkudlapski
Eibenstr. 18 58640 Iserlohn
02371/46886 info@netzwerkdraht.de**

In dem Workshop werden folgende Inhalte behandelt:

- Grundlagen: Was ist Resilienz? Bedeutung und Nutzen im (Arbeits-)Alltag
- Stress verstehen: Wie Stress entsteht (körperlich, emotional, gedanklich)
- Eigene Stressmuster erkennen und reflektieren
- Die Rolle von Bewertungen, Glaubenssätze und innerer Haltung
- Resilienzfaktoren kennenlernen
- Durchführung praktischer Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Strategien und Methoden zur emotionalen Selbstführung & Stressreduktion

Ihr Nutzen

- mehr innere Stabilität in stressigen Situationen
- bessere Selbstwahrnehmung & Selbststeuerung
- erhöhte persönliche Handlungsfähigkeit
- Gelassenheit statt Überforderung

**Resilienz ist kein Zufall –
Mit innerer Stärke souverän durch den (Arbeits)alltag**

Termin : 03.02.2026 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

Referent : Anja Schnapp, Iserlohn

**Ort : GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik mbH,
58638 Iserlohn, Max-Planck-Str. 5**

Teilnahmegebühr : Mitglieder netzwerkdraht e.V.

netzwerk-surface.net - 580,00 € zzgl. MwSt.

Sonstige - 680,00 € zzgl. MwSt.

Bitte melden Sie sich verbindlich bis 14. Januar 2026 an!

Name :

Vorname :

Geburtstag, -ort :

Firma :

Funktion :

Straße :

PLZ/Ort :

Telefon :

E-Mail :

Datum/Unterschrift :

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!