



Resilienz – „Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag“

So meistern Sie Stress und bleiben langfristig leistungsfähig

Erfahren Sie in diesem interaktiven Seminar, wie Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit als Pflegendе, Therapeuten, und Ärzte stärken können. Entdecken Sie die Bedeutung und Wichtigkeit der Resilienz für Ihre Regeneration und Ihr persönliches Wohlbefinden. Lernen Sie Strategien um Stress- und Krisensituationen leichter zu bewältigen. Erkennen Sie vielfältige Faktoren die Sie in ihrem individuellen Weg unterstützen und aktivieren Sie Ihre eigenen Ressourcen. Nutzen Sie kurze praxisnahe Übungen auch über diesen Workshop hinaus. Steigern Sie Ihre Belastbarkeit und Motivation im herausfordernden Klinik- und Berufsalltag.

Mit kurzem Einblick in die Zusammenhänge zwischen Neurobiologie und Resilienz.



Kurstermin

09.02.2026



Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr



Kursort

Bildungszentrum für
Gesundheitsberufe
Herzog Friedrich Sr. 6
83278 Traunstein



Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

20



Fortbildungspunkte



Kursgebühr

159,00 €



Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de



Dozentin

Ute Krämer

Mediatorin BM[®],

Mimikresonanz[®]- Trainerin, Coach