

Resilienz (Widerstandsfähigkeit)

Was uns stark macht gegen Stress und Burn-out

vom: 28.09.-02.10.2026

im Bernrieder Hof
94505 Bernried bei Deggendorf
Bogener Str. 9

www.bernrieder-hof.de

KomSem GmbH

Holbeinweg 10
93051 Regensburg

Tel.: 0941 9467343
Fax: 0321 21169624

info@komsem.de
www.komsem.de

Inhalt:

Immer wieder gibt es neue Konzepte, neue Rezepte, um Menschen dazu zu befähigen, Stress besser auszuhalten, immun gegen psychische Belastungen zu werden, Krisen souverän zu meistern.

Resilienz bezeichnet diese Fähigkeit des Menschen, Krisen und Katastrophen psychisch unbeschadet zu bewältigen. Kein Zufall, dass diese Fähigkeit in diesen stressbelasteten Zeiten vor allem am Arbeitsplatz besonders gefragt ist.

Im Seminar werden wir uns damit beschäftigen, was Resilienz im Einzelnen bedeutet, wie uns das Rezept ganz persönlich helfen kann, unser psychisches Immunsystem zu stärken und Stress besser zu verarbeiten. Auch wie wir als Interessenvertretung diese Fähigkeiten den Kolleginnen und Kollegen näherbringen können.

Als Interessenvertretung lernen Sie auch die Grenzen des Resilienz-Konzeptes kennen und können abwägen, wann die individuelle, persönliche Lösung des Stress-Problems hilfreich ist und wann betrieblich belastende Stressoren zu ändern sind.

Das Seminar macht Sie mit dem Resilienz-Konzept vertraut. Sie lernen Resilienz zur eigenen Stress-Bewältigung einzusetzen, und erfahren, wie Sie gleichzeitig den betrieblichen Stressfaktoren entgegenwirken können.

Resilienz – was ist das?

- Wo kommt der Begriff her und wofür steht er?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Kann man Resilienz lernen?
- Die 7 Schlüssel zur Resilienz
- Stress-Bewältigung mit Resilienz - Übungen
- Resilienz im Rahmen des Betrieblichen Gesundheits-Managements und die Rolle der Interessenvertretung dabei.

Organisation:

Beginn: Montag: 16:30 Uhr

Ende: Freitag: 12:00 Uhr

Seminarkosten: 1.190 € (exkl. MwSt.)

Unterkunft und Verpflegung: 908 €
Vorabandanreise 1111 €

Unterkunft und Verpflegung ist direkt mit dem Hotel abzurechnen.

Wir bitten um baldige Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Berücksichtigung der Anmeldungen erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs.

Die Kosten für die Teilnahme am Seminar hat der Arbeitgeber gemäß der entsprechenden Freistellungsregelung zu tragen.

Die An- und Abreise ist individuell zu gestalten. Sie richtet sich nach der betrieblichen Reisekostenregelung und ist ebenfalls vom Arbeitgeber zu bezahlen.

Wir weisen darauf hin, dass die Freistellung nach den einschlägigen Gesetzen (durch Beschluss) geregelt und die Kostenübernahme **für das Seminar und das Hotel** durch den Arbeitgeber **vor** der Anmeldung gewährleistet sein muss.

Bitte ggf. die Kostenübernahmeerklärungen verwenden.

Rechtliche Grundlagen:

BetrVG § 37 (6) i.V. mit § 40

SGB IX § 179 (4+8)

BPersVG § 54

oder Länder- bzw. Kirchengesetze