



Einladung zum Seminar am 08.12.2026 in Erfurt „Resilienz stärken – innere Widerstandskraft am Arbeitsplatz“

Der Arbeitsalltag ist oft geprägt von Termindruck, wechselnden Anforderungen und hohen Erwartungen – eine ständige Herausforderung für unsere Belastbarkeit. Resilienz, die Fähigkeit, Stress und Rückschläge gesund zu bewältigen, ist daher eine Schlüsselkompetenz für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Resilienz entsteht und welche sieben Säulen – darunter Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung und Netzwerkfähigkeit – die innere Stärke fördern. Wir beschäftigen uns damit, wie Stress entsteht, welche Stressoren besonders wirksam sind und welche inneren Muster Stress verstärken können.

Zielgruppe	Mitarbeitende
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Resilienz? • Strategien für akute Belastungen • Nachhaltige Stressbewältigungstechniken • Stärkung der emotionalen Widerstandskraft <p>Die Gruppe ist auf max. 9 Teilnehmende beschränkt.</p>
Referent	Susann Böhme, Coach
Termin / Zeit	08.12.2026 von 9.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldeschluss	06.11.2026
Seminargebühr	Die Seminargebühr beträgt 460€ pro Person inkl. Tagungsunterlagen, Getränke und Mittagssnack.
Veranstaltungsort	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Außenstelle Erfurt Magdeburger Allee 4 99086 Erfurt
Ansprechpartner	Bildungsberaterin Frau Madlen Butkewitz ☎ 0361 24139-296 ✉ butkewitz@bwtw.de

ANMELDUNG

Antwortfax an 0361 24139-11 oder per E-Mail an erwachsenenbildung@bwtw.de

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.
Magdeburger Allee 4
99086 Erfurt

Seminar: Resilienz stärken – innere Widerstandskraft am Arbeitsplatz

Ich möchte folgende Person für das Seminar am 08.12.2026 anmelden.

Geschäftsbedingungen

Nach verbindlicher Anmeldung besteht die Möglichkeit eines kostenfreien Rücktrittes bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Danach übersenden wir Ihnen die entsprechende Rechnung.

Bei einer Abmeldung weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 50% des Seminarpreises erhoben. Bei einer Absage ab einer Woche vor Veranstaltungsbeginn wird eine Rücktrittsgebühr von 90% des Seminarpreises erhoben.

Bei Absage am Veranstaltungstag oder bei Fehlen einer Absage ist die komplette Summe zu entrichten. Ersatzteilnehmende können jederzeit benannt werden.

Wir behalten uns vor, die Seminare aufgrund zu geringer Teilnehmendenzahl und im Falle höherer Gewalt abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie die komplette Summe zurückerstattet.

Ansonsten gelten die AGB des BWTW e.V., die Sie jederzeit gern anfordern können.

Name, Vorname:

.....

Unternehmen:

.....

Kontakt (E-Mail/ Telefon):

.....

Rechnungsadresse:

.....

.....

.....

.....

Es besteht Unterstützungsbedarf:

.....

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift
Firmenstempel