



## Einladung zum Workshop am 07.05.2026 Resilienz am Arbeitsplatz – Entwicklung eines persönlichen Schnellhilfeplans

Hoher Druck, volle To-Do-Listen, schwierige Gespräche, kaum Pausen – im Arbeitsalltag geraten wir schnell an unsere Belastungsgrenzen. Oft reagieren Körper und Kopf automatisch, bevor wir bewusst gegensteuern können. Doch Resilienz bedeutet nicht, „alles auszuhalten“, sondern die eigenen Ressourcen zu kennen und im richtigen Moment handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Stress im beruflichen Umfeld entsteht, wie der Körper darauf reagiert und welche kleinen Schritte im Alltag sofort Entlastung bringen. Sie probieren einfache Übungen direkt aus und entwickeln auf dieser Grundlage Ihren persönlichen Resilienz-Schnellhilfe-Plan – ein individuelles Instrument, das Sie in akuten Belastungssituationen am Arbeitsplatz unterstützt.

<b>Zielgruppe</b>	Berufstätige, die ihren Umgang mit Stress verbessern und mehr Stabilität im Arbeitsalltag aufbauen möchten
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Typische Stressmomente im Berufsalltag</li><li>• Wie Stress entsteht: Grundlagen zu Nervensystem, Körperreaktionen und Resilienz</li><li>• Kurze praktische Übungen: Atemtechniken, Körpermobilisation, sensorische Tools</li><li>• Was wirklich hilft: Strategien nach Zeitaufwand</li><li>• Individuelle Entwicklung eines persönlichen Resilienz-Schnellhilfe-Plans</li></ul> <p>Mindestzahl 6 TN (Max 12 TN)</p>
<b>Referentin</b>	Dr. Anke Hädrich, Syst. Coach
<b>Termin / Zeit</b>	07.05.2026 von 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	01.05.2026
<b>Seminarkosten</b>	Die Seminarkosten betragen <b>30,00 € pro Person</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Magdeburger Allee 4 99086 Erfurt
<b>Ansprechpartner</b>	Bildungsberater Francesco Bindi ☎ 03641 6375-95 ✉ bindi@bwtw.de