

## Resilienz in der (digitalen) Arbeitswelt und im BEM

### Stressbewältigung und mentale Stabilität im betrieblichen Alltag

Unsere Gesellschaft – und damit auch unsere Arbeitswelt – verändern sich rasant und ständig. Die sich permanent verändernden Rahmenbedingungen und wachsende Anforderungen kennzeichnen die tägliche Arbeit vieler Beschäftigter. Die allgemeine Beschleunigung von Kommunikation, die ständige Erreichbarkeit, die Anforderungen an unsere Medienkompetenz – alle diese Faktoren können zu einem hohen Stressempfinden führen, wenn wir nicht in der Lage sind, sie angemessen zu regulieren.

Offensichtlich reagieren immer mehr Menschen auf diese komplexen Anforderungen, entwickeln Ängste oder Depressionen, ziehen sich zurück und/oder erkranken langfristig. Im betrieblichen Alltag stehen somit Betriebs- oder Personalräte, die SBV oder MAV vor der Herausforderung ihre Kolleginnen und Kollegen in krisenhaften Situationen angemessen unterstützen zu können. Auf der anderen Seite müssen sie zunehmend auch für die eigene seelische und körperliche Gesundheit sorgen, um ihre Kraft für die Ausübung ihrer verantwortungsvollen Arbeit als BR/PR/MAV/SBV zu erhalten.

Resilienz kann im weitesten Sinne dazu verhelfen, dass wir erlebte Krisen oder Stresssituationen besser und schneller überwinden können. Sie kann uns sogar dazu verhelfen, dass wir gestärkt aus ihnen hervorgehen. Was Resilienz genau bedeutet und wie ihr Techniken für den Aufbau eurer ganz persönlichen Resilienz, aber auch die der Kolleginnen und Kollegen erlernen könnt, erfahrt ihr in diesem Seminar.

#### Seminarinhalte:

- Resilienz: Begriffserklärung
- Die Bedeutung von Resilienz in einer digitalen Arbeits- und Lebenswelt: Aktuelle Ergebnisse aus der Resilienzforschung
- Konsequenzen fehlender Resilienz: Verminderte Arbeitsleistung, Burnout, Depression
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Individuelle, teambezogene und organisationale Resilienz
- Der Stellenwert von Resilienzförderung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Erlernen unterstützender Achtsamkeitsmethoden
- Entwicklung einer persönlichen Resilienzstrategie

**Referentin:** Eva von Buch (BGM-Beraterin)

**Termin/Ort:** 13.07.-17.07.2026, Bad Lippspringe

**Beginn:** erster Seminartag, 14:00 Uhr **Ende:** letzter Seminartag, ca. 13:00 Uhr

**Kosten:** 1.490,00 € zzgl. USt. (zzgl. Hotelleistungen)



**Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Arbeit und Lernen Detmold GmbH zu dem o. g. Seminar an.**

**Auszug unserer AGB:** § 3 Kosten (1) Die Kosten setzen sich zusammen aus Seminargebühren, Tagungspauschalen und – bei entsprechender Buchung über uns – Übernachtungskosten jeweils zzgl. MwSt. sowie ggf. Kur- und/oder Gästetaxe

(3) Rechnungsbeträge sind innerhalb von 10 Tagen ohne jeden Abzug zu bezahlen. § 4 Stornierung (2) Bis 29 Tage vor Seminarbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Danach sind Stornogebühren auf Basis der Kosten gemäß § 3 Abs. 1 ohne MwSt. zu berechnen: Bis 22 Tage vor Seminarbeginn 50 %. Bis 15 Tage vor Seminarbeginn 75 %. Bis 8 Tage vor Seminarbeginn 90 %. Anschließend 100 %. (3) Dem Kunden steht der Nachweis frei, dass uns kein Schaden entstanden oder dass der uns entstandene Schaden niedriger ist, als die geforderten Stornogebühren. Unsere AGB: <https://www.aul-seminare.de/agb>

**Bitte ausfüllen und an die Faxnummer: 0 52 31 – 3 09 39 - 10 senden oder über [www.aul-seminare.de](http://www.aul-seminare.de) online anmelden.**

Name: .....

Funktion (BR/PR/MAV/SBV): .....

Vorname: .....

Telefon: .....

Firma: .....

Mobil: .....

Straße: .....

E-Mail personalisiert: .....

PLZ/Ort: .....

E-Mail Gremium: .....

**Bitte ankreuzen: Übernachtung ja  / nein**

**zusätzlich Voranreise ja  / nein**