Psychische Gesundheit
in der Arbeitswelt

Burfeind | Beratung

Umgang mit psychischen Belastungen

Resilienz und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

– Inhouse-Seminar –

Resilienz ist,
mein Leben
aktiv zu gestalten,
statt es passiv zu erleiden.

RESILIENZ

KURZBESCHREIBUNG

Mit „Resilienz“ wird die Fähigkeit beschrieben, auch unter belastenden Bedingungen gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Im Mittelpunkt des Seminars steht der Umgang mit psychischen Belastungen im Arbeitskontext:

Wie entstehen Belastungen, wie wirken sie, und welche individuellen und arbeitsbezogenen Ansatzpunkte gibt es, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Ziel des Seminars ist es, arbeitsbedingte Belastungen zu erkennen, einzuordnen und konkrete Ansatzpunkte für den eigenen Arbeitsalltag zu entwickeln. Dabei werden sowohl individuelle Handlungsmöglichkeiten als auch Rahmenbedingungen der Arbeit reflektiert.

INHALTE

- Einführung: psychische Gesundheit und Erkrankungen
- Belastende und stärkende Faktoren der Arbeit (z.B. Arbeitsmenge, Unterbrechungen, soziale Dynamiken)
- Stress, Stressbewältigung, Stressmanagement
- Was ist „Resilienz“?
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Strategien für den Arbeitsalltag

ZIELGRUPPE

Beschäftigte, Führungskräfte und Funktionsträger, die mit erhöhten Arbeitsbelastungen oder anspruchsvollen Arbeitssituationen konfrontiert sind.

KONTAKT

Carsten Burfeind, M. A.
Burfeind | Beratung
Heidenheimer Str. 5 | 13467 Berlin
Tel.: 030 5321 3993 | Mail: info@burfeind-beratung.de
www.burfeind-beratung.de

© 2026 Burfeind | Beratung