



20.07.2026 – 24.07.2026

EINFACH MAL RAUS!

Widerstandskraft stärken - Resilienz als Zukunftskompetenz

In einer Welt voller Herausforderungen – sei es im Job, im gesellschaftlichen Zusammenleben oder durch globale Krisen – wird eines immer klarer: **Wir brauchen innere Stärke, um als Gemeinschaft standhaft zu bleiben.** Resilienz, also unsere persönliche Widerstandskraft, ist der Schlüssel, um nicht nur individuell mit Belastungen umzugehen, sondern auch aktiv einen positiven Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten. Denn wer gut für sich selbst sorgt, schafft die Basis, um auch für andere stark zu sein und die Zukunft zu gestalten.

In diesem Bildungsurlaub geht es genau darum: **Wie können wir unsere innere Widerstandsfähigkeit weiterentwickeln und damit nicht nur unser Leben, sondern auch die Welt um uns herum positiv gestalten?**

Was erwartet euch?

- Wir lernen, wie persönliche Widerstandskraft entsteht, welche Stressfaktoren uns belasten und wie wir sie mit unserer eigenen Strategie bewältigen können
- Wir beleuchten, wie deine innere Stärke nicht nur uns selbst, sondern auch unserem Umfeld und der Gemeinschaft hilft, Krisen besser zu bewältigen.
- Ob Fokuserbeit, Entspannungsübungen oder Techniken zur Stressbewältigung – ihr bekommt Werkzeuge an die Hand, die in den stressigen Alltag passen.
- Entdecke, wie du dir bewusst Pausen gönnst und dich gezielt abgrenzt, um langfristig vital und engagiert zu bleiben.
- **Theorie und Praxis im Einklang** - Waldspaziergänge, praxisnahe Methoden und kurze Theorie-Einheiten helfen dir, deine persönliche Resilienz Schritt für Schritt zu stärken.

Dieses Seminar bietet Raum für alle: Du kannst allein teilnehmen und dich ganz auf dich selbst konzentrieren oder deine Familie – auch Kinder – mitbringen. Ob als Team oder individuell, jeder findet hier den passenden Rahmen, um gestärkt und motiviert in den Alltag zurückzukehren.

Egal, ob du Arbeitnehmer*in, Azubi, Student*in, Beamt*in oder Selbstständig bist – dieses Seminar richtet sich an alle, die sich nicht vom Stress beherrschen lassen wollen.

Melde dich noch heute an und sichere dir deinen Platz

Wir freuen uns auf dich!



Das DGB-Bildungswerk NRW ist qualitätszertifiziert nach EFQM: Recognised for Excellence 4 star

Verantwortlich für Planung und Durchführung:
DGB-Bildungswerk NRW e.V., Bismarckstr. 77, 40210 Düsseldorf

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Seminarnummer: BU-260080-25

Datum: 20.07. – 24.07.2026

Beginn: Montag 11 Uhr, Ende: Freitag 15 Uhr

Ort: Buntes Haus Bielefeld, Senner Hellweg 461, 33689 Bielefeld

Zielgruppe: Arbeitnehmer*innen und alle am Thema Interessierten

Bei diesem Bildungsurlaub besteht die Möglichkeit Kinder mitzubringen, für weitere Infos meldet euch bei uns.

Kosten: 800,-€ (inkl. Übernachtung und Verpflegung) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassungen durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice

Ansprechpartner*innen:

Olga Hansen / Laura von Grumbkow

T. 0211 17523-210, F. 0211 17523-197

ohansen@dgb-bw-nrw.de www.dgb-bildungswerk-nrw.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname Straße

PLZ, Ort

E-Mail Telefon

Betrieb/Dienststelle Straße

PLZ, Ort

Teilnahme, Freistellung und Kostenübernahme erfolgt nach:

AWbG NRW

FrUrlV NRW

SUrlV Bund

Sonstige:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten zum Zweck der Bearbeitung der Seminarorganisation durch das DGB-Bildungswerk NRW e.V. elektronisch gespeichert und genutzt werden.

Ich habe die Datenschutzerklärung des DGB-Bildungswerk NRW e.V. gelesen und erkläre mich damit einverstanden (zu finden unter <https://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/service>). Ich kann die Einwilligung jederzeit per E-Mail an widerruf@dgb-bw-nrw.de oder per Brief an: DGB-Bildungswerk NRW e.V., Bereich Datenschutz, Bismarckstr. 77, 40210 Düsseldorf widerrufen. Es gelten unsere nachseitig abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

Datum, Unterschrift