Resilienz@Work

- Lösungsansätze und Strategien
- Umgang mit Herausforderungen
- Gelassenheit und Handlungsfähigkeit

Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

Psychische Gesundheit

unspezifisch

Hybrid, Digital

Workshop, E-Learning

Digitalisierung, der Wandel der Arbeitswelt und aktuelle Krisen bringen viele Belastungen mit sich und fordern ständig, sich an neue Situationen anzupassen. Bei Resilienz@Work werden in digitalen Terminen Grundlagen der Resilienz vermittelt, die mittels E-Learning und Workbook individuell vertieft werden.

Ziele von Resilienz@Work

- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps zum Thema Resilienz
- Selbstreflexion und kollegialer Austausch

Die **Maßnahme** wird für **6-15 Teilnehmende** durchgeführt und ist aufgeteilt auf **6 Stunden** Workshop in **4 Terminen** plus individueller **Selbstlernzeit + Workbook**.

Copyright BAHN-BKK 2026

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

Copyright BAHN-BKK 2026