



WEBINAR
www.vhw.de

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

Stress nutzen und Resilienz trainieren: So gelingt eine Karriere als Führungskraft ganz ohne Burnout

Donnerstag, 20. März 2025 | online: 10:00 - 13:00 Uhr

Webinar-Nr.: [WB250320](#)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Wenn man sich Statistiken und Medienberichte anschaut, könnte man fast meinen, dass ein Burnout heutzutage eine Art normatives Lebensereignis im Berufsleben erfolgreicher Führungskräfte darstellt. Und tatsächlich: Die Herausforderungen der Arbeitswelt werden insbesondere für Führungskräfte immer vielfältiger, komplexer und dringlicher. Der Digitalisierungsschub während der Pandemiezeit trägt hier ebenfalls seinen Teil zu bei. Resilienz, im Sinne einer inneren Widerstandsfähigkeit beim Umgang mit Unwägbarkeiten und Misserfolgen, kann jedoch trainiert werden und bei der Bewältigung dieser Herausforderungen helfen. In diesem Kompakt-Webinar gibt es daher vielfältige Tipps und Tricks für einen konstruktiveren Umgang mit Stress sowie Impulse zur langfristigen Ausbildung von Resilienz.

Schwerpunkte sind:

- Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen
- Vermeidung typischer psychologischer Stressfallen
- Entwicklung von positiven Haltungen und Einstellungen
- Umgang mit dem Sägeblatt-Effekt
- Work-Life-Balance als Führungskraft

Um intensiv arbeiten zu können, ist das Webinar auf maximal 12 Gäste begrenzt.

Ihr Dozent

Vitalij Spak

Diplom-Psychologe, Geschäftsführer der ImproViT GbR für Personalentwicklung in Potsdam, Dozent an der Medical School Berlin (MSB) sowie an der Business School Potsdam (BSP).

Dieses Webinar richtet sich an

Führungskräfte aus der öffentlichen Verwaltung, (kommunalen) Unternehmen und aus der Immobilienwirtschaft.

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Termin

Donnerstag, 20. März 2025

Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 13:00 Uhr

Teilnahmegebühren

315,- € für Mitglieder
365,- € für Nichtmitglieder

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

T 030 390473-610

[E kundenservice@vhw.de](mailto:kundenservice@vhw.de)

Zeitlicher Ablauf

Beginn: 10:00 Uhr
11:30 bis 11:40 Uhr Pause
Ende: 13:00 Uhr

WEBINARE – Allgemeine Hinweise und weiterführende Informationen

Technische Voraussetzungen für Ihre Teilnahme am Webinar

Anwendungsdatei mit Installation

Sie haben Cisco Webex Meeting bisher noch nicht genutzt? Dann werden Sie nach dem Anklicken des Zugangslinks aufgefordert, sich die Datei webex.exe herunterzuladen. Wir empfehlen das Herunterladen und die Installation der Anwendungsdatei, da Sie dann alle Interaktionsmöglichkeiten vollumfänglich nutzen können.

Browserzugang ohne Installation

Alternativ können Sie auch, ohne Installation, über Ihren Browser beitreten. Wir empfehlen eine aktuelle Version von Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari für MacOS.

Zugang mit Tablet oder Smartphone

Mit der App von Webex für Android und iOS ist eine Teilnahme auch über ein Tablet oder Smartphone möglich.

Testen Sie Ihren Zugang im Vorfeld in unserem Testraum!

[Link Test-Raum](#)

*Meeting Passwort: **Fortbildung!***

Nur für Tablet/Smartphone:

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2375 281 3625

Für das Webinar benötigen Sie entweder einen Desktop-PC, einen Laptop oder ein anderes mobiles Endgerät (z. B. ein Tablet).

Eine Webkamera und/oder ein Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihre Fragen auch im Chat schreiben. Oder Sie wählen sich über die Webinar-Telefonnummer ein. Dann können Sie per Telefon im Webinar sprechen. Die Telefonnummer steht im Einladungsschreiben.

[Video-Leitfaden](#)

Ablauf von vhw-Webinaren

Spätestens einen Tag vor dem Online-Veranstaltungstermin erhalten Sie eine E-Mail mit einem Anmeldelink. Bitte beachten Sie bei erstmaliger Teilnahme an einem vhw-Webinar auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.

- Die Webinar-Unterlagen werden spätestens 1 Tag vor der Online-Veranstaltung als Download in unserer vhw-Cloud zur Verfügung gestellt. Den Zugang zur vhw-Cloud erhalten Sie in der E-Mail mit dem Anmeldelink.
- Innerhalb 1 Woche nach der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link auf unsere Cloud, auf der die Webinar-Unterlagen für einen Zeitraum von weiteren 8 Wochen als Download abrufbar sind.
- Im Nachgang des Webinars erhalten Sie per E-Mail außerdem ein Teilnahmezertifikat, welches die gehörten Zeitstunden vermerkt. Dieses kann als Fortbildungsnachweis bei Kammern und Berufsverbänden vorgelegt werden. Wir unterstützen Sie gerne bei der Klärung der Anerkennungsfähigkeit. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Kammern einen Vorlauf von bis zu 7 Wochen vor Veranstaltungstermin benötigen.
Info Pflichtfortbildungen: www.vhw.de/fortbildung/pflichtfortbildungen

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

Tel.: 030 390473-595, E-Mail: webinare@vhw.de