

## Resilienz im Beruf Selbstmanagement und Burnout Prävention

Fühlen Sie sich häufig gestresst und erschöpft? Fehlt Ihnen die Kraft, trotz beruflicher Herausforderungen neue Energien zu schöpfen und gelassen zu bleiben?

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die vorbeugend ihre Resilienz – also ihre seelische Widerstandskraft – stärken möchten, um stressigen Phasen im Berufs- und Privatleben gelassener zu begegnen. Sie erhalten praxisnahe Strategien, um Stress frühzeitig zu erkennen, Ihre Energie gezielt einzuteilen und neue Kraft zu schöpfen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihren eigenen Weg zu mehr innerer Stärke, Akzeptanz und Gelassenheit sowie einem stärkeren Gefühl von Selbstwirksamkeit – wichtige Schlüssel, um Erschöpfung und Burnout vorzubeugen.

### Zielgruppe

Für Frauen, die aktiv und präventiv ihre Resilienz stärken und auch in stressigen Situationen nachhaltig gelassen und handlungsfähig bleiben möchten.

### Inhalte des Workshops

- Die wichtigsten Säulen der Resilienz
- Selbstmanagement-Techniken für den beruflichen Alltag
- Praktische Einzel- und Gruppenübungen zur Selbstreflexion und zum Austausch mit anderen Frauen

**Der Workshop findet am 21. Juni 2025 in der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.**

Die Workshopleiterin ist Violetta Anders, sie ist systemische Beraterin, Jobcoach und Verhaltenstrainerin mit langjähriger Erfahrung. Zudem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie, praktiziert regelmäßig Vipassana-Meditation und ist Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç  
Tel: 68 97 72 - 10  
E-Mail: [beratung@inpaed-berlin.de](mailto:beratung@inpaed-berlin.de)

Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

**BERLIN**



Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,  
Ecke Dudenstr., VH 1.OG.  
12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg  
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke