

GÄRTNER.
DER ZUKUNFT GEWACHSEN.
www.beruf-gaertner.de

ONLINESEMINAR:
IMPULSE ZUM THEMA RESILIENZ

1. RESILIENZ IM BETRIEB – MITARBEITENDE STÄRKEN, BELASTUNGEN ERKENNEN

03.12.26
16 Uhr

Inhalte:

- Was bedeutet Resilienz im beruflichen Kontext?
- Wie erkenne ich psychische Belastung bei Mitarbeitenden – worauf achten?
- Wie kann ich unterstützen, ohne zu überfordern?
- Möglichkeiten und Grenzen der Verantwortung als Führungskraft

Unternehmer:innen, Führungskräfte und Auszubildende erhalten kompakte Informationen zur Bedeutung von Resilienz imBetrieb und Hinweise zum sensiblen Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden.

Dauer: 45 Minuten

Anmeldeschluss:
30.11.26

Anmeldelink:
urlr.me/FCYQcr

2. STARK DURCH DIE AUSBILDUNG – RESILIENZ VERSTEHEN UND NUTZEN

17.12.26
16 Uhr

Inhalte:

- Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig in der Ausbildung?
- Typische Stressfaktoren (z. B. Prüfungsdruck, Konflikte, Selbstzweifel)
- Erste Schritte zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- Praktische Mikro-Strategien für den Alltag

Auszubildende erhalten einen ersten Einblick in das Thema Resilienz, lernen typische Belastungen im Ausbildungsalltag kennen und bekommen alltagstaugliche Impulse zur Stärkung ihrer psychischen Widerstandskraft.

Dauer: 45 Minuten

Anmeldeschluss:
14.12.26

Anmeldelink:
urlr.me/xFGqUe

Anmeldung über QR-Code oder Link

Rückfragen: Ida Anheier, anheier@derdeutschegartenbau.de

rentenbank
Zentralverband Gartenbau e.V. (ZVG)



Zur Referentin:
Alexa Willems ist Inhaberin einer Praxis für seelische Gesundheit am Niederrhein, Dozentin und Autorin in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Stressbewältigung.