



WEBINAR
www.vhw.de

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

Superpower Stress-Resilienz: 13 sofort umsetzbare Tipps und Tools, mit denen man unter Druck stabil bleibt

Donnerstag, 29. Januar 2026 | online: 09:00 - 12:00 Uhr

Webinar-Nr.: [WB260330](#)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Lieben Sie Ihren Stress! Sie brauchen ihn für alles, was Sie noch vorhaben! Denn ohne Stress gibt es keine Lebensfreude und keine Leistungsfähigkeit!

Mit dieser Grundhaltung lassen sich viele Hürden meistern. Bei der Arbeit, wie auch im Rest des Lebens. Wenn aber allzu viel Liebe nötig ist, um sich für das erreichte Stresslevel noch begeistern zu können, dann hat es mit den Stressoren vielleicht überhandgenommen. Und es ist Zeit, sich ein bisschen intensiver damit zu befassen. Wir freuen uns daher sehr, Ihnen ein neues Webinar mit „Dr. Stress“ Sabine Schonert-Hirz vorschlagen zu können.

Schwerpunkte dieser kompakten Online-Veranstaltung sind:

- Die guten Seiten von Stress in anstrengenden Zeiten.
- Ab wann wird Stress schädlich und was kann man sofort tun, um die Nerven zu behalten?
- Stress-Ansteckung im Team verhindern.
- Resilienzfaktoren mit größter Wirkung: Schlaf und gutes menschliches Miteinander.

Das Webinar ist für alle Beschäftigten geeignet: vom Praktikanten bis zur Chefin.

Ihre Dozentin

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Ärztin, TV-Moderatorin, Gesundheits-Kolumnistin, Unternehmensberaterin und Coach mit den Schwerpunkten Stress- und Gesundheitsmanagement.

Dieses Webinar richtet sich an

Beschäftigte in Behörden, öffentlichen Einrichtungen und (kommunalen) Unternehmen.

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Termin

Donnerstag, 29. Januar 2026

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

10:30 bis 10:40 Uhr Kaffeepause

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

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