



Workshop, **13. Juli 2026**, 10.00 – 15.00 Uhr  
Haus der Baustoffindustrie, Gerhard-Koch-Str. 2, **Ostfildern**

# Resilienz stärken

auch unter Belastung stabil und leistungsfähig bleiben

**Workshop** Das interaktive Format verbindet fachlichen Input mit Übungen, Reflexion und praxisnahen Fallbeispielen.

- Grundlagen der Resilienz
- Stressmanagement und Umgang mit Druck
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
- Willenskraft und mentale Stärke stärken
- Praktische Strategien für den Arbeitsalltag

**Zielgruppe** Führungskräfte und alle Mitarbeitenden von ISTE-Mitgliedsunternehmen. Der zielgruppenübergreifende Austausch ermöglicht unterschiedliche Perspektiven und fördert das gegenseitige Lernen.

**Referentin** Martina Grühbaum, Geprüfte Rechtsfachwirtin, Zertifizierte Mediatorin, systemischer Coach, Resilienzberaterin

Teilnahmebeitrag 100 Euro, für Auszubildende ist die Teilnahme kostenfrei



**Hier geht's direkt zur Online-Anmeldung**

[www.iste.de/2026-07-13-workshop-resilienz](http://www.iste.de/2026-07-13-workshop-resilienz)

Anmeldungen müssen bis **29. Juni 2026** bei uns eingehen, nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, maximal stehen 20 Plätze zur Verfügung. Die Vergabe erfolgt nach dem Prinzip „First come, first serve“.

**Veranstalter** Steine Erden Akademie – stea, Gerhard-Koch-Straße 2, 73760 Ostfildern

**Kontakt** Martina Grühbaum, [gruehbaum@iste.de](mailto:gruehbaum@iste.de), Tel. 0711 32732-137