

Resilienz – Dein psychischer Wächter



Haben Sie sich schon öfter gefragt, was sich hinter der Begrifflichkeit „Resilienz“ verbirgt und wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können?

Dann sind Sie bei unserem Workshop „Dein psychischer Wächter“ genau richtig! Sie können Ihr Wissen rund um das Thema Resilienz erweitern, persönliche Erfahrungen sammeln und Ihre Widerstandskraft im (Arbeits-)Alltag stärken, damit Sie zukünftig besser mit herausfordernden Lebenssituationen im privaten und beruflichen Umfeld umgehen können.

Inhalte:

- Resilienz, das Wort der Gegenwart
- Auswirkungen von Krisen
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Resilient im Berufsleben
- Vermittlung alltagstauglicher Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz, z. B. Achtsamkeitsübungen, Body Scan, u. v. m.