

RESILIENZFÄHIGKEIT ENTWICKELN

Der Weg zu innerer Stärke

Im Arbeitsleben gibt es vielfältige Belastungen, Druck und Stresssituationen, mit denen man umgehen können muss, ohne in Resignation oder Krankheit zu rutschen.

Erfahren Sie im Online-Seminar, wie Sie Ihre Widerstandskraft bei Belastungen stärken können, wie Sie Zuversichtlichkeit und Gelassenheit entwickeln und wie Sie schwierigen Situationen besonnen und stark begegnen können.

Zielgruppe

Alle Personen, die ihre innere Stärke stärken möchten

Inhalte

- Was genau ist Resilienz?
- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Typische Reaktionen bei Belastungssituationen erkennen
- Die 10 Schritte zur Resilienzentwicklung
- Umgang mit Gewohnheitsverhalten und alten Verhaltensmustern
- Erfolgsstrategien im Umgang mit Krisensituationen

Methoden

Kurzvortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Übungen

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte, Internetverbindung, ggf. USB-Headset.
Techniktest vorab möglich.

Dozent*in:

[Evelyn Reinecke](#)

(Diplom - Pädagogin, Trainerin und Coach (DVNLP), Supervisorin (DGSv))

Kosten:

115 EUR

Mitglieder: 85 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 21-06-30

Anmeldung bis:

23.06.2021

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
30.06.2021	Online	
09:00 - 12:00 Uhr	Online	