



Resilienzstrategien für den Alltag

So entwickeln Sie Widerstandskraft
in herausfordernden Zeiten

Hintergrund des Trainings

Resilienz ist die Fähigkeit, in herausfordernden Zeiten Widerstandskraft zu entwickeln und sich schnell von Rückschlägen zu erholen.

In diesem Training werden verschiedene Resilienzstrategien vorgestellt, die im Alltag angewendet werden können. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre eigene Resilienz stärken und in stressigen Situationen gelassen bleiben können.

Das Training beinhaltet praktische Tipps und Techniken, um die persönliche Widerstandskraft zu erhöhen.

Der Nutzen



Im Rahmen des Trainings lernen Sie praktische Ansätze und Werkzeuge kennen:

- Sie erhöhen Ihre persönliche Widerstandskraft in herausfordernden Zeiten
- Sie lernen, sich schnell von Rückschlägen zu erholen und stressige Situationen gelassen zu meistern
- Sie erhalten praktische Tipps und Techniken zur Stärkung Ihrer eigenen Resilienz

Die Bausteine des Trainings



- Einführung in die Konzepte der Resilienz und Widerstandskraft
- Praktische Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz
- Techniken zur Stressbewältigung und Erholung von Rückschlägen
- Tipps zur langfristigen Aufrechterhaltung der eigenen Widerstandskraft.

Individuell
anpassbar

Online oder
in Präsenz

Dauer
zwischen
1 und 2
Tagen