

Resilienz

Resilienz - wie man gestärkt aus Krisen hervorgeht.



Inhalte

Herausforderungen und Krisen anzugehen und zu bewältigen ist eine wichtige Fähigkeit des Menschen. Jedoch ist die Resilienz - die innere Widerstandsfähigkeit - bei jedem unterschiedlich stark ausgebildet und sollte daher erhalten und trainiert werden. Sie erfahren hier praktische Tipps zur Stärkung der sieben Säulen der Resilienz.

Strategien zur Steigerung der Resilienz:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Selbstwirksamkeit
- Lösungsorientierung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Methodik:

- Interaktiver Vortrag mit praktischen Alltagsbezügen
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

