

## Resilienz-Training

„Resilienz“ ist in aller Munde. Gemeint ist damit die psychische Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Belastung.

Wie schaffen es Menschen, in Stresssituationen und schwierigen Lebensumständen keine unüberlegte Entscheidung zu treffen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen? Durch eine gut ausgeprägte Widerstandsfähigkeit, gleich Resilienz. Teilweise sind für diese Fähigkeiten zwar genetische und Umweltfaktoren mitverantwortlich, aber Resilienz kann auch trainiert und erlernt werden.



In unserem Resilienz-Training erfahren Sie, wie Sie besser mit Stress umgehen und optimieren Ihre Wahrnehmung und Achtsamkeit.

### INHALT

- Theoretische Einführung zu Resilienz und Stress
- Reflektieren Sie Ihre eigene Stressbelastung im beruflichen Alltag
- Faktoren kennenlernen, die sich positiv auf eine resiliente Lebensführung auswirken
- Erwerben Sie die Kompetenz, um an Ihrer Resilienzfähigkeit zu arbeiten
- Arbeiten Sie gezielt an ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit, um zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit zu verhelfen.

Angebotsnummer	
Umfang	8 Stunden
Zeiten	1 Tag, 09:00 – 17:00 Uhr <b>20.11.2023</b>
Ort	Hohe Straße 160 – 168, 50667 Köln
Preis	234 €
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung