



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Resilienz und Stresskompetenz für Fach- und Führungskräfte

Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung

Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen, schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz-Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Nutzen: Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen. Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Das Persolog® Resilienz-Profil hilft Ihnen dabei:

Ihre innere Widerstandskraft zu entdecken

Ihre Resilienz Kompetenz zu verbessern und

Herausforderungen und Stress mit Gelassenheit zu meistern

Methoden: Persolog® Resilienz-Profil

Resilienz-Profil zum Rubbeln, 7 praktische Resilienz-Übungen, spannende Impulsreferate zum Thema Resilienz, Resilienz & Persönlichkeit, Quizspiel und Strategieplaner

Kursprache

Deutsch

Beginn

21.10.2024

Ende

22.10.2024

Kurstage

2

Beginnzeit

09:00 Uhr

Endzeit

17:00 Uhr

Dauer

780 Minuten

Beschreibung Zeit

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Ort

Meran
Ortweinstr. 6

Zielgruppe

Erwachsene allgemein

Referent/in

Helga Niederstätter

Gebühr

690 €

Anmeldeschluss

14.10.2024

Kursanbieter

Volkshochschule Urania Meran Gen.

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it