

RESILIENZTRAINING

Stressvermeidung im Alltag und Beruf

Was erwartet Sie im Webinar Resilienztraining Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen und meistern

Resilienz hilft dabei mit schwierigen und stressigen Situationen sowie mit hohen Belastungen besser umzugehen. Die Resilienzforschung hat sich dem Thema angenommen und herausgefunden, warum manche Menschen mit schwierigen Situationen gut umgehen können und andere darunter leiden. Was kennzeichnet resiliente Menschen?

Wissenswertes zum Webinar Resilienztraining Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen und meistern

- Wie sehen wir uns selbst?
- Zur Verfügung stehenden Ressourcen entdecken und verstärken Unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
- Überprüfung inwieweit Sorgenenergie nützt oder schadet,
- Einblicke in die Resilienzforschung
- Krisen als Chancen sehen. Was hilft mir in Krisensituationen?
- Basteln eines individuellen Notfall-Werkzeugkoffers.

Das Webinar findet gänzlich online per MS Teams statt. Es wird ein eigener PC/Laptop sowie ein stabiler Internetzugang vorausgesetzt

Zielgruppe

Für alle Personen, welche einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen finden möchten

Termin- und Kurs-Details

Termin	11.11.24 - 25.11.24
Ort	BFI Online Plattform, ortsunabhängig da E-Learning, Online
Kursnummer	20240ÖOÖ393102
Kurszeiten	Mo 18:00 - 20:30
Unterrichtseinheiten	6
Normalpreis	€ 140,00
AK-Preis	€ 112,00

Kurstermine in Online

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer
22.09.25 - 24.09.25	Mo, Mi 17:30 - 19:45	BFI Online Plattform, ortsunabhängig da E-Learning, Online	20250ÖOÖ393102

Alle Kurstermine

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer
22.09.25 - 24.09.25	Mo, Mi 17:30 - 19:45	BFI Online Plattform, ortsunabhängig da E-Learning, Online	20250ÖOÖ393102

Kurs-Anmeldung und weitere Informationen im Internet auf www.bfi-ooe.at/kurs/3931 sowie telefonisch bei der BFI-Serviceline unter **0732 / 6922 6922**.

