



Thema:	Resilienz
VA-Nr.:	K 010.35/23-01
Bereich:	Soziales und Jugend

Resilienz und somit seine innere Stärke sowie Widerstandskraft aktiv im Berufsalltag gewinnbringend einzusetzen. Die Teilnehmer/-innen erlernen auch aus Schwierigkeiten gestärkt hervorzugehen.

Schwerpunkte:

- Definition des Begriffes Resilienz
- Die eigene Resilienz trainieren
- Selbstbewusstsein und innere Stärke
- Verschiedene Einflussfaktoren
- Resilienz bei Einzelnen und in Gruppen
- Frühkindliche Prägung und Persönlichkeit
- Achtsamkeit im Leben
- Resilienz und Gesundheit
- Schwierigkeiten und Krisen bewältigen
- Posttraumatisches Wachstum

Dozent:

Stephan Böttger, Beratung, Training, Coaching

Arbeitsmittel:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum:	23.05.2023 - 24.05.2023	Zeit:	09:00 - 16:00 Uhr
---------------	-------------------------	--------------	-------------------

Seminarort:	Institutsgebäude Magdeburg Albrechtstr. 7 39104 Magdeburg Raum: Raum siehe Aushang
--------------------	---

Veranstalter:	SIKOSA e.V. Katrin Wille 0391 56540-31
----------------------	--

Preis Mitglieder:	279 Euro
--------------------------	----------

Preis Nichtmitglieder:	402 Euro
-------------------------------	----------