



Thema:	Resilienz
VA-Nr.:	K 010.05/24-02
Bereich:	Amtsübergreifende Fortbildungen

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:	12.06.2024 - 13.06.2024	Zeit:	09:00 - 16:00 Uhr
Seminarort:	SIKOSA e. V., Standort Halle Hansering 19 06108 Halle Raum: Raum siehe Aushang		
Veranstalter:	SIKOSA e.V. Katrin Wille 0391 56540-31		
Preis Mitglieder:	289 Euro		
Preis Nichtmitglieder:	435 Euro		