
Ich bleibe stark, auch in schwierigen Zeiten

Resilienz kennen lernen und psychische Widerstandskraft stärken

"Resilienz" bedeutet die Fähigkeit, mit unseren Belastungen umgehen zu lernen und die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den 7 Säulen der Resilienz, stärken unsere psychische Widerstandskraft und entwickeln persönliche, praktisch umsetzbare Entlastungsstrategien für den beruflichen Alltag.

[Hier geht's zu mehr Information und zur Online-Anmeldung!](#)