Resilienz – Mein persönlicher Schutzwall im Sturm des Lebens

Resilienz ist in jedem Alter, vom Kind und auch noch später „in Richtung Ruhestand“ erlernbar und beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

Ziel des Tageskurses ist es, die „Außenhaut“ und Seele zu stärken, damit schwere Lebenssituationen leichter abprallen. Hilfreich dafür sind die acht Resilienz-Faktoren, wie beispielsweise Lösungsorientiertheit, die bei dieser Weiterbildung vorgestellt werden.

Mittels praxisnaher Übungen, dem Austausch in Kleingruppen und ergänzenden Theorieimpulsen werden Ihnen neue Wege, Perspektiven, und Handlungsmöglichkeiten eröffnet, die den betrieblichen und familiären Lebensalltag positiv beeinflussen und eine Erleichterung für herausfordernde Lebensbereiche bringen können.

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	78,00 € TN-Beitrag gefördert gem. LE23-27 230,00 € TN-Beitrag Bildungsförderung Ländliche Entwicklung im Rahmen des GAP-Strategieplans Österreich 2023-2027
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern und bäuerliche Familienangehörige aller Altersgruppen, die Ihre Resilienz stärken möchten, allgemein am Thema Resilienz interessierte Personen

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at