

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.

Verfügbare Termine

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

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 09.11.2025