

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