

Infoveranstaltung Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Kostenlose Informationsveranstaltung zur "Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in"

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress und herausfordernde Situationen im Leben besser zu bewältigen und sie als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Doch wie kann man diese Fähigkeit der inneren Stärke erlangen?

Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welche wichtige Rolle hierbei das Entdecken der eigenen Potenziale und Talente spielt.

Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, dieses Wissen im Unterricht an andere Personen weiterzugeben.

Information

Kursdauer:	1 Einheiten
Kursbeitrag:	Die Teilnahme ist kostenlos!
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

Verfügbare Termine

19.10.2026 18:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	19.10.2026 18:00
Ende	19.10.2026 19:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Nicole Pötz, Tel +43 316 8050 7102, nicole.poetz@steiermarkhof.at
Kursnummer	6-0021860
Trainer:in	Mag. Alexandra Kleindienst
Veranstalter	Landwirtschaftskammer Steiermark BgA Steiermarkhof - Bildung und Kultur