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
welch 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

© 2026 - lfi.at