

Resilienz Seminar

Auf Basis von wissenschaftlich fundierten Inhalten und Übungen erhalten Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte wichtige Impulse und praktische Erkenntnisse für die Verbesserung ihrer Resilienz in Beruf und Alltag.

- **Seminar**
- **Umfang:**
1-3 Einheit á 2 Stunden
- **Durchführungsform:**
Vortrag, Übungen,
Diskussion
- **Teilnehmerzahl:**
Max. 10 Personen



Inhalt des Seminars:

- Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und Bedeutung von Resilienz
- Auseinandersetzung mit den 7 Säulen der Resilienz anhand von Bilderkarten
- Übungen zur Selbstreflexion
- Analyse der eigenen Resilienzfähigkeit und Erarbeitung von Möglichkeiten die eigene Resilienz zu verbessern.