

U3028 "Innere Stärke dank Resilienz - Der 8 Wochen Online-Kurs: Zuversichtlich auch in schweren Zeiten - ZPP-Kurs online"

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	149,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Julia Windisch
Kursort	Online-Kurs (Coachy-Live), ,

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln,
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So meistern Sie souverän Ihre Herausforderungen, lassen sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft.

Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat,
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können,
- 99% gaben an, dass der Kurs alles in allem ein voller Erfolg war.

Kursaufbau und Ablauf: Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min.), einer geführten Meditation (ca. 10 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück. Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/innere-starke-dank-stressmanagement-durch-resilienz/>

Infovideo zum Kurs: <https://www.youtube.com/watch?v=IM204w5yTaY>

[zur Kursdetail-Seite](#)