V3109 Schutzschild Resilienz - stark und immun gegen das Schicksal - online (Beginn jederzeit möglich)

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	
Kursleitung	Martina Knaack
Kursort	, ,

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es doch Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben.
Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen. Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das Richtige für Sie. Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 10 Wochen ausgelegt. Sie entscheiden wann und wo - unabhängig von Zeit und Ort. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar.

Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stresstrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen.
Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen.

zur Kursdetail-Seite