

Individuelle Resilienz

“Die Höhen und Tiefen des Lebens meistern”

Lernen Sie, Ihre mentale Stärke gezielt zu entwickeln und Herausforderungen gelassen zu meistern. Werden Sie resilient – für Beruf, Team und Alltag



Im Leben geht es bergauf und bergab. Wir erleben Höhen und Tiefen, gute und schwierige Zeiten. Das Leben lässt sich nur begrenzt planen und hält immer wieder unerwartete Herausforderungen bereit – privat wie beruflich.

Wir können uns nicht aussuchen, was in unserem Leben passiert, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen:

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Ihre mentale Widerstandskraft gezielt zu stärken, Krisen gelassener zu begegnen und Ihre persönlichen Ressourcen nachhaltig zu nutzen.

Was Sie erwartet:

- Resilienz verstehen: Grundlagen der Resilienzforschung und die 7 Kernfaktoren für persönliche Stärke
- Ressourcen aktivieren: Eigene Stärken erkennen, Potentiale nutzen und Selbstwirksamkeit steigern
- die individuelle Resilienz kennenlernen und mit wirksamen Übungen trainieren

Nutzen für Teilnehmende:

- Stärkung der persönlichen Widerstandskraft
- Höhere Motivation und Lebenszufriedenheit
- Klarheit über die eigenen Ressourcen, Stärken und Handlungsoptionen

Für wen der Kurs geeignet ist:

- Führungskräfte, Mitarbeitende und alle Interessierte, die ihre mentale Stärke ausbauen möchten
- Menschen in Umbruchsituationen oder Lebensveränderungen

Methodik:

Der Kurs verbindet wissenschaftlich fundierte Konzepte der Resilienzforschung mit praktischen Übungen, Achtsamkeitstechniken und praxisnahen Reflexionen. So können die Inhalte direkt in den Alltag oder in berufliche Situationen übertragen werden.

Ziel des Kurses:

Sie gehen gestärkt und fokussiert aus dem Kurs, bereit, die Höhen und Tiefen des Lebens bewusst und souverän zu meistern.