

# Resilienztraining

## die innere Widerstandskraft stärken

Resilienztraining stärkt Ihre innere Widerstandskraft gegen Belastungen, fördert einen konstruktiven Umgang mit Stresssituationen, hilft Krisensituationen zu bewältigen und auf die eigenen Ressourcen und Stärken zu vertrauen.

Besonders im stressigen Arbeitsalltag kann Ihnen das Resilienztraining helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren umso Belastungen besser Stand zu halten.

### Inhalte

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Bestandsaufnahme: Krafträuber und Energiespender
- Grenzen wahrnehmen, Grenzen setzen
- Eigene Kraftquellen und Ressourcen aktivieren
- Positive Erlebnisse wahrnehmen und fördern
- Achtsamkeit im Alltag
- Lösungsansätze durch Perspektivenwechsel
- Innere Antreiber: Helfer und Störenfriede

### Zielgruppe

Offen für alle Interessierten

### Referentin

Isa Höflich, Gesundheitscoach

### Seminargebühr

340,00 EUR netto  
10 – 18 Teilnehmer

Katalog und Anmeldung unter  
[bildungsportal.ameos.eu](https://bildungsportal.ameos.eu)

### Akkreditierung

Fortbildungspunkte werden bei der Registrierung beruflich Pflegender beantragt.

### Termine

29. - 30.05.2024, Hildesheim  
08:30 – 15:30 Uhr