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 und Belastungen besser Stand zu halten.

Inhalte

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Bestandsaufnahme: Krafträuber und Energiespender
- Grenzen wahrnehmen, Grenzen setzen
- Selbstfürsorge stärken
- Positive Erlebnisse wahrnehmen und fördern
- Achtsamkeit im Alltag
- Lösungsansätze durch Perspektivenwechsel
- Entspannungs- und Meditationsübungen

Zielgruppe
Offen für alle Interessierten

Referenten
Isa Höflich, Gesundheitscoach

Seminargebühr
399,00 EUR
8 – 16 Teilnehmer*innen

Akkreditierung
Fortbildungspunkte werden bei der Ärztekammer bzw. der Registrierung beruflich Pflegender beantragt.

Termine
26.08.2024 -27.08.2024
09:00 – 16:15 Uhr

AMEOS Institut West
Goslarsche Landstraße 60
31135 Hildesheim
Tel. +49 (0)5121 103 2069
Standort Osnabrück
Tel. +49 (0)541 313 176
institut.fuw@.ameos.de

ameos.eu/institute