



Fortbildung

Referentin:

Gertrud Terhürne

Termin:

02.03.2023

9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:

135 €

inkl. Verpflegung

Schulungsnummer:

FO-23-05

Gesundheitsrisiko Stress - Resilienz als Antwort

Jeder Mensch möchte möglichst immer gesund, vital und ausgeglichen sein. Doch die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Wie gehen wir persönlich und im Arbeitsalltag mit den täglichen Anforderungen um? Wie entsteht Stress? Was stärkt mich, was tut mir gut? Wie kann ich mein Verhalten meine Einstellung mit dem Ziel ruhiger und gelassener zu werden, verändern.

Auf diese Fragen werden wir auf Grundlage der Resilienz Forschung praxisnahe und alltagstaugliche Antworten erarbeiten.

Schwerpunkte

- ▶ Drei Ebenen der Stressentstehung
- ▶ Drei Grundhaltungen der Resilienz
- ▶ Ressourcen, Fähigkeiten, innere Stärken erkennen, optimieren und anwenden lernen