



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Resilienz und Stresskompetenz für Fach- und Führungskräfte

## Ambito tematico

Salute e stili di vita

## Descrizione

Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen, schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz-Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Nutzen: Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen. Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Das Persolog® Resilienz-Profil hilft Ihnen dabei:

Ihre innere Widerstandskraft zu entdecken

Ihre Resilienz Kompetenz zu verbessern und

Herausforderungen und Stress mit Gelassenheit zu meistern

Methoden: Persolog® Resilienz-Profil

Resilienz-Profil zum Rubbeln, 7 praktische Resilienz-Übungen, spannende Impulsreferate zum Thema Resilienz, Resilienz & Persönlichkeit, Quizspiel und Strategieplaner

## Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

21.10.2024

### Termine

22.10.2024

### Numero giornate corso

2

### dalle

09:00

### alle

17:00

### Durata

780 minuti

### Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

## Luogo

Ortweinstr. 6

## Destinatari

Erwachsene allgemein

## Docenti

Helga Niederstätter

## Costo del corso

690 €

## Termine per l'iscrizione

14.10.2024

## Agenzia/Ente

Università Popolare Urania Coop

## Pagina del corso

-

## Persona da contattare

Tel.

Email



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it