

RESILIENZTRAINING - STÄRKE DEINE INNERE WIDERSTANDSKRAFT

TRAINIEREN SIE IHRE RESILIENZ?

Ein Drache steigt nur im Gegenwind. Ähnlich verhält es sich mit unserer Resilienz / inneren Widerstandsfähigkeit. Menschen entwickeln innere Widerstandskraft im Gegenwind der beruflichen und persönlichen Herausforderungen. Genau hier setzt dieses Training an. An ungewissen Situationen, Konflikten, Schicksalsschlägen, Stress, Termindruck etc. zu wachsen, ist lernbar.



DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN IM ÜBERBLICK:

Zielpublikum: Alle, die ihre innere Widerstandsfähigkeit optimieren möchten.

Inhalte: Im Training lernen Sie die Faktoren kennen, die Ihre innere Widerstandskraft beeinflussen, erstellen Ihr individuelles Resilienz-Profil, erlernen konkrete Methoden zur Stärkung Ihrer Resilienz und erkennen, wie Sie Ihre Denkmuster verändern können.

Ort: Hotel Aarau West, Oberentfelden

Anforderungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und sämtliche Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Lea Ciftci



Datum:
Mittwoch 13. November 2024,
08.30 - 16.45 Uhr
inkl. 4 wöchige Onlinebegleitung

Hier geht es zur Anmeldung und zu allen detaillierten Informationen.
Für den Rabatt beim Feld "Organisation/ Firma" folgendes schreiben:
Namen Unternehmen & Preventica Member



[Link](#)