

## Ihr Nutzen

## Preis pro Teilnehmer

EUR 50,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

## Seminardauer

2,44 Stunde(n)/Hour(s)

## Seminarinhalte

- \* Willkommen im Resilienzkurs
- \* Theorie: Selbstwahrnehmung
- \* Übung: Selbstreflexion zum Thema Lebensfreude
- \* Mentale Gesundheit: Lebensfreude
- \* Übung: Selbstreflexion zum Thema Selbstwirksamkeit
- \* Mentale Gesundheit: Selbstwirksamkeit
- \* Übung: Selbstwahrnehmung Selbstbestimmung
- \* Übung: Selbstwahrnehmung Optimismus
- \* Mentale Gesundheit: Optimismus
- \* Übung: Selbstwahrnehmung Empathie
- \* Mentale Gesundheit: Empathie
- \* Übung: Selbstwahrnehmung Coping
- \* Mentale Gesundheit: Coping
- \* Resilienz: Stress reduzieren und mentale Gesundheit stärken

## Voraussetzungen

Keine

## Hinweise

2 Std 44 min

Version:

