

Ihr Nutzen**Voraussetzungen**

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 50,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Hinweise

2 Std 44 min

Seminardauer

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

Version:

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

