>> Produktivität

Resilienz: Stress reduzieren und mentale Gesundhei

EGOS! the education company

Ihr Nutzen

Voraussetzungen

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 50,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

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

Hinweise

2 Std 44 min

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

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2611.18.1. ©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 22.11.2026 03:05:43. ID31159. Produktivität Resilienz: Stress reduzieren und mentale Gesundhei

©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.