

Resilienz-Training für Frauen: „Krisen meistern, Stärken entfalten“ - Gelassener mit Stress umgehen

Werden Sie widerstandsfähiger und gelassener im Leben.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Stress und Krisen erfolgreich bewältigen können. Sie erfahren, wie Resilienz entsteht und wie Sie Ihre eigene Resilienz entfalten können. Durch das Training stärken Sie nicht nur Ihr Selbstwertgefühl, sondern lernen auch, gelassener mit schwierigen Situationen und herausfordernden Menschen umzugehen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

Die Inhalte des Trainings sind im Einzelnen:

- Was ist Resilienz?
- Resilienz im beruflichen und privaten Kontext
- Erlernen von Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress
- Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Gezielte Aktivierung der eigenen Kompetenzen
- Umgang mit unsicheren und herausfordernden Situationen
- Methoden und Tools zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Praktische Übungen zur Resilienz, die sich einfach in den eigenen Alltag einbauen lassen

Das Resilienz-Training: „**Krisen meistern, Stärken entfalten**“ ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- Stress und Krisen besser bewältigen wollen.
- Ihre Widerstandsfähigkeit stärken möchten.

Termin: 15.11.2025 10.00 – 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr: **68,00 pro Teilnehmerin**

Referentin: Rosemarie Lück, Resilienztrainerin Business Coach