

Workshop: Resilienz ist deine Superkraft

Ziel: Eigene Ressourcen erkennen und gezielt nachhaltig stärken.

Inhalt:

- Was bedeutet Resilienz?
- Wer ist resilient?
- Die 3 Faktoren für eine resiliente Basis im Beruf
- Eine angeleitete Übung aus dem Mentaltraining
- Ein Arbeitsblatt zum Ausfüllen
- Eine Inspiration für den Alltag (Fokus-Übung)

Details:

- 60 Minuten
 - 10 bis 25 Teilnehmende
 - 550 €
- 