19367 | Ruhe bewahren in bewegten Zeiten: Druck abbauen und Resilienz stärken

Entdecken Sie die Kraft der Resilienz: Lernen Sie, wie Sie auf Druck, Spannungen und Veränderungen gelassen reagieren und Belastungen souverän meistern. In kleinen Schritten erfahren Sie, wie innere Antreiber erkannt, belastende Gedanken relativiert und Ihre Widerstandskraft gestärkt wird. Praktische Übungen vermitteln Strategien, um resilienter, gelassener und zukunftsorientiert zu handeln.

Kurszeitraum:	31.12.2027
Kurspreis:	335,00 €
Kursort:	bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

Kursinhalt:

- Die tragenden Pfeiler der Resilienz als Fundament psychischer Stärke
- Belastende Einflüsse erkennen: innere Antreiber und persönliche Muster
- Individueller Antreibertest: Selbstwahrnehmung schärfen
- Aus Wiederholungsschleifen aussteigen und neue Handlungsmöglichkeiten schaffen
- Entlastende „Erlauber“ nutzen und Reframing praktizieren
- Praktische Methoden zur Relativierung belastender Gedanken
- Im Hier und Jetzt sein: Strategien für gelassenes Handeln unter Druck