Resilienz - Vom guten Umgang mit Veränderungen

Wir leben in einer hektischen Zeit, in der sich Vieles wandelt und der Alltag uns oftmals überfordert.

Wie kann es gelingen, Krisen als Chancen wahrzunehmen und den Problemen mutig mit Selbstverantwortung zu begegnen? Durch das Bewusstmachen von individuellen Ressourcen, Glaubenssätzen, Denkmustern und Rollenbildern kann ich mich von Erwartungen befreien und neue Möglichkeiten erkennen. Anhand eines 7-Punkte-Programms und Faktoren zur positiven Lebensbewältigung finden Sie in diesem Seminar für Sie stimmige und erfüllende Aufgaben und entwickeln ihre persönliche Burn-on-Strategie. Praktische Anregungen und Übungen zum besseren Verständnis erleichtern den Transfer in das jeweilige Umfeld und schaffen Energie für Wege zu mehr Gelassenheit und ganzheitlicher Lebensqualität.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	90,00 € Teilnehmerbeitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at