Resilienz und mentale Stärke

Berufliche Herausforderungen, familiäre Verpflichtungen, wirtschaftliche Unsicherheiten und ständige Veränderungen gehören für viele Menschen zum Alltag. Wer Verantwortung übernimmt – sei es im Beruf, in der Familie, in einem Betrieb oder in einem landwirtschaftlichen Familienunternehmen – benötigt Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Gerade in der Zeit vor Weihnachten, wenn das Jahr zu Ende geht und gleichzeitig viele Aufgaben zu bewältigen sind, wird deutlich, wie wichtig innere Stabilität und psychische Gesundheit sind.

In diesem praxisnahen Seminar beschäftigen wir uns damit, wie es gelingen kann, auch in belastenden Zeiten gesund, zuversichtlich und handlungsfähig zu bleiben. Die Teilnehmer erhalten wissenschaftlich fundierte Impulse aus der Psychologie sowie alltagstaugliche Strategien, um ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und eigene Kraftquellen bewusster zu nutzen.

Ziel ist es, mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Energie den Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags zu begegnen.

Inhalte:

• Was Resilienz bedeutet und warum sie eine wichtige Ressource für Gesundheit und Lebensqualität ist

• Herausforderungen bewältigen: Wie Menschen auch in schwierigen Zeiten psychisch gesund bleiben

• Stress verstehen: Was bei Belastung in Körper und Gehirn passiert

• Eigene Warnsignale und Belastungsmuster erkennen

• Umgang mit Unsicherheit, Veränderungen und Krisen

• Persönliche Kraftquellen stärken und Ressourcen aktivieren

• Resilienzfördernde Denk- und Handlungsmuster entwickeln

• Praktische Strategien für mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge

• Mit neuer Energie in die Advent- und Winterzeit starten

Methoden:

© 2026 - lfi.at

- Fachliche Impulse aus Psychologie und Gesundheitswissenschaft
- Selbstreflexion
- Einzel- und Gruppenübungen
- Praktische Übungen zur Stressregulation
- Erfahrungsaustausch
- Kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	119,00 € Kursgebühr Mit Unterstützung des Landes Kärnten/Abteilung 13 für Gesellschaft und Integration
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Für alle, die ihre psychische Widerstandskraft stärken und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen möchten. Besonders angesprochen sind Menschen mit hoher beruflicher und familiärer Verantwortung, beispielsweise in landwirtschaftlichen Familienbetrieben.

Verfügbare Termine

14.11.2026 09:00, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	14.11.2026 09:00
Ende	14.11.2026 17:00
Örtlichkeit	Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Information	Robert Madrian, Tel 0463/5850/2123, robert.madrian@lk-kaernten.at
Kursnummer	2-0030594
Trainer:in	MMag. Dr. Jasmin Sadeghian

© 2026 - lfi.at