



Online-Seminar: **Resilienz** Deine mentale Superkraft

26.06.23 | 10:00 – 11:30 Uhr | Theorie & Praxis

Resilienz – Dein natürlicher Beschützer

In den aktuellen Zeiten der Unsicherheit und Angst ist Resilienz wichtiger denn je. Sie gilt als die Superkraft des menschlichen Geistes schlechthin. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisen gut zu meistern und daraus sogar etwas lernen zu können. Mit anderen Worten: genau das, was jeder von uns in diesen Zeiten mit neuen Belastungen braucht.

Stark und gesund trotz schwieriger Zeiten

In unserem interaktiven Online-Seminar nehmen wir unsere mentale Superkraft genauer unter die Lupe und schauen, was Resilienz wirklich bedeutet. Durch praktische Übungen erfährst du, wie diese menschliche Fähigkeit zustande kommt und welche Faktoren sie beeinflussen. So kannst du bereits während des Seminars deine mentale Superkraft trainieren und dich langfristig für die Zukunft stärken.

Gesundheitspartner:



FILMUNIVERSITÄT
BABELSBERG
KONRAD WOLF