

RESILIENZTRAINING ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

UMFANG

10 Kurs-Einheiten á 90 Minuten

ZERTIFIZIERUNG

steuerlich absetzbar als Präventionskurs n. § 3 Nr. 34 EStG

SETTING

Durchführung:
in Präsenz
Online

KONTAKT

die erfahrungsexpert*innen
+49 30 43 97 19 550
info@erfahrungsexpert-innen.de
www.erfahrungsexpert-innen.de

Kennenlernen vereinbaren

Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge am Arbeitsplatz

Im von uns entwickelten Resilienztraining lernt ihr in 10 Kurs-Einheiten die 7 Säulen der Resilienz kennen und erfahrt, wie ihr mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge euren Berufsalltag seelisch gesund gestaltet.

Themenblöcke:

- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl üben
- Emotionen akzeptieren
- Selbstfürsorge und Perspektivwechsel
- Verantwortungsübernahme
- Lösungen statt Probleme sehen
- Ziele setzen und erreichen
- sich der eigenen Verantwortung klar sein
- das soziale Netzwerk stärken und nutzen

