

SCHULUNG FÜR MITARBEITER

mit
Antonia Engel



Resilienz **ist erlernbar**,
besonders in herausfordernden
Zeiten, um unter Stress & in
Krisen **handlungsfähig zu
bleiben**. Im Resilienz-Training
lernt ihr euer Stresslevel zu
erkennen & erhaltet Methoden
zur **Burnout-Prävention** sowie
zur **Stärkung** eurer inneren
Widerstandskraft.

Ziele & Inhalte

- Resilienz Konzept & die **7 Säulen der Resilienz**
- Erkennung & Bewältigung von Überlastungskennzeichen
- Möglichkeiten der **Beeinflussung von Stressoren**
- Bedeutung der **Selbstfürsorge** & Möglichkeiten der Selbststeuerung
- **gesunder Umgang mit Herausforderungen** & Belastungssituationen

Wieviel ?

Individuell nach Absprache.

Wo ?

In Präsenz: entweder bei Ihnen vor Ort ODER bei uns im Freiburg Institut.