

Resilienz - Persönliche Widerstandskraft - Wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen

Konstruktiv mit belastenden Lebensumständen, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Krisen umgehen können, anpassungsfähig sein, bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärts gehen, davon hören wir immer wieder. „Sich nicht unterkriegen lassen“, bzw. „nicht daran zu zerbrechen“, also Menschen mit einer starken inneren Stabilität, die mit schwierigen Lebensphasen, Stresssituationen oder Konflikten gut zurechtkommen, erfolgreich meistern und daraus lernen, diese werden als „resilient“ bezeichnet.

Die Umstände und Menschen lassen sich nicht verändern, aber wir können solche Dinge anders angehen und damit unsere Resilienz und Bewältigungskompetenz erhöhen. Stärken Sie Ihre Widerstandskraft immer wieder neu.



Termin: 7. und 14. November 2018 von 9 – 14 Uhr, UE: 2 x 6

Zu buchen bei: WIFI Linz – ISA - Institut sei aktiv 58 +

Kursort: WIFI Linz