

# RESILIENZTRAINING

## Stressvermeidung im Alltag und Beruf

### Was erwartet Sie im Webinar Resilienztraining Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen und meistern

Resilienz hilft dabei mit schwierigen und stressigen Situationen sowie mit hohen Belastungen besser umzugehen. Die Resilienzforschung hat sich dem Thema angenommen und herausgefunden, warum manche Menschen mit schwierigen Situationen gut umgehen können und andere darunter leiden. Was kennzeichnet resiliente Menschen?

### Wissenswertes zum Webinar Resilienztraining Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen und meistern

- Wie sehen wir uns selbst?
- Zur Verfügung stehenden Ressourcen entdecken und verstärken Unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
- Überprüfung inwieweit Sorgenenergie nützt oder schadet,
- Einblicke in die Resilienzforschung
- Krisen als Chancen sehen. Was hilft mir in Krisensituationen?
- Basteln eines individuellen Notfall-Werkzeugkoffers.

Das Webinar findet gänzlich online per MS Teams statt. Es wird ein eigener PC/Laptop sowie ein stabiler Internetzugang vorausgesetzt

### Zielgruppe

Für alle Personen, welche einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen finden möchten

## Termin- und Kurs-Details

<b>Termin</b>	05.05.25 - 07.05.25
<b>Ort</b>	BFI Online Plattform, ortsunabhängig da E-Learning, Online
<b>Kursnummer</b>	20250ÖÖ0393101
<b>Kurszeiten</b>	Mo, Mi 17:30 - 19:45
<b>Unterrichtseinheiten</b>	6
<b>Normalpreis</b>	€ 140,00
<b>AK-Preis</b>	€ 112,00

## Kurstermine in Online

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer	Kursabhaltung
22.09.25 - 24.09.25	Mo, Mi 17:30 - 19:45	BFI Online Plattform, ortsunabhängig da E- Learning, Online	20250ÖÖ0393102	Live-Online Kurs 

## Alle Kurstermine

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer	Kursabhaltung
22.09.25 - 24.09.25	Mo, Mi 17:30 - 19:45	BFI Online Plattform, ortsunabhängig da E- Learning, Online	20250ÖÖ0393102	 Live-Online Kurs
04.02.26 - 09.02.26	Mo, Mi 17:30 - 19:45	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	20260ÖÖ0393101	
12.11.26 - 17.11.26	Di, Do 17:30 - 19:45	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	20260ÖÖ0393102	

Kurs-Anmeldung und weitere Informationen im Internet auf [www.bfi-ooe.at/kurs/3931](http://www.bfi-ooe.at/kurs/3931) sowie telefonisch bei der BFI-Serviceline unter **0732 / 6922 6922**.

