

# 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

Nach Absolvierung dieses Trainings können Sie

- zentrale Begriffe der Resilienz benennen.
- einfache Selbstreflexionstechniken auf ihre Lebenssituation anwenden.
- persönliche Stressmuster erkennen und analysieren.
- einen individuellen Notfall-Werkzeugkoffer zur Stärkung ihrer Resilienz gestalten.

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

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**.

