

## RESILIENZTRAINING



Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Stressoren nicht eliminiert, sondern Menschen befähigt, effektiv mit ihnen umzugehen. Resilienz ist kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein dynamischer Prozess, den wir trainieren können.

Die Resilienzforschung bietet Ansätze, die den Aufbau von mehr Widerstandskraft im Leben und Berufsleben unterstützen können. In diesem auf Grundlage wissenschaftlicher Forschung entwickelte Training lernen Sie, Ihre Verhaltensweisen jenseits der persönlichen Komfortzone konstruktiv zu erweitern. Sie werden sich Ihrer individuellen Ressourcen bewusst und wie Sie sie selbst stärken können, um im manchmal eisigen Wind des Lebens besser bestehen zu können. Das Training verschiedener psychischer Fähigkeiten stärkt nachweislich die psychische Widerstandsfähigkeit und trägt somit zur Burnout-Prävention bei.