

# Vorträge / Webinare: Resilienz



## Vorträge / Webinare

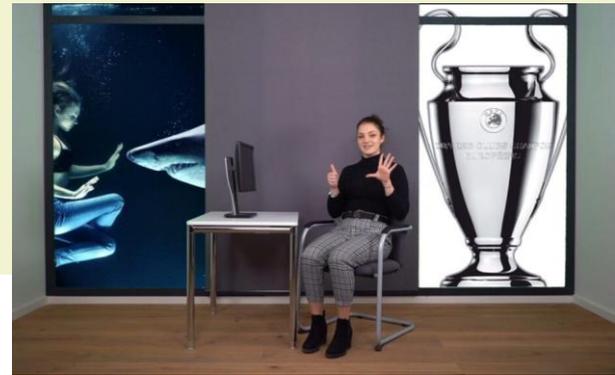
In unserem **Vortrag / Webinar zur Resilienz** erfahren Sie, warum die Stärkung der Resilienz von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Resilienz beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie **Resilienz in Ihren Alltag integrieren** können, um Stress abzubauen und Ihre Widerstandskraft zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen. Buchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

## Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |  
Entspannung |  
Psychische Gesundheit |  
Stressbewältigung

## Vorträge / Webinare: Resilienz



### Themen:

✓ **Einführung: Resilienz**

Resilienz hilft uns, gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Erfahren Sie, was Resilienz bedeutet und wie Sie diese Fähigkeit trainieren können, um Herausforderungen mit innerer Stärke zu meistern.

✓ **Keine Zeit für Burnout**

Erkennen Sie frühzeitig Anzeichen von Überlastung und schützen Sie sich vor Burnout. Erfahren Sie Strategien, um Ihre Energiereserven zu schonen, Zeit besser zu managen und langfristig gesund zu bleiben.