



Von Innen stark:

RESILIENZ IST ERLERNBAR

Überblick

In einer Zeit, in der berufliche und persönliche Herausforderungen zunehmend komplexer werden, ist die Fähigkeit zur Resilienz entscheidend. Resilienz ermöglicht es uns, effektiv auf Stress, Veränderungen und Widrigkeiten zu reagieren. Diese Kompetenz ist nicht nur in herausfordernden Zeiten wichtig, sondern auch im alltäglichen Leben, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Die Schulung »Von Innen stark: Resilienz ist erlernbar« bietet Ihnen die Werkzeuge, um Ihre innere Stärke zu entwickeln, um sowohl beruflich als auch privat widerstandsfähiger zu werden.

Konzept und Abschluss

Diese Fortbildung erstreckt sich über 10 Stunden, mit 6 Stunden interaktivem Online-Livetraining (Termine siehe [Veranstaltungskalender](#)) unter Anleitung von erfahrenen Tutoren. Sie profitieren hierbei von deren Expertise durch Lernen, Reflektieren, Analysieren und Diskutieren. Die restlichen 4 Stunden bestehen aus flexiblem Selbststudium, unterstützt durch eine mobile Lernplattform, die ubiquitäres Lernen ermöglicht. Dieses Format hilft, die Inhalte durch abwechslungsreiches, multimediales Unterrichtsmaterial effektiver zu verinnerlichen. Mit Kursbeginn erhalten Sie einjährigen Zugriff auf die cloudbasierte Lernplattform ([LMS](#)), über die Sie jederzeit auf Ihre Schulungsunterlagen zugreifen können, ohne zusätzliche Software installieren zu müssen. Die Plattform ist kompatibel mit PCs, Tablets und Smartphones und zeichnet sich durch ihre Benutzerfreundlichkeit aus. Zu den bereitgestellten Materialien gehören ein Studienskript in Text- und Podcast-Form sowie interaktive Präsentationen.

Inhalte

- Definition und Grundverständnis von Resilienz
- Bedeutung von Resilienz in verschiedenen Lebensbereichen
- Überblick über die sieben Schlüsselemente der Resilienz
- Selbstreflexion zur Bewertung der eigenen Resilienz
- Techniken zur Steigerung der Resilienz im täglichen Leben
- Übungen zur Achtsamkeit und Stressbewältigung

Lernziele

- Sie verstehen die grundlegende Definition von Resilienz und können diese in eigenen Worten erklären.
- Sie sind in der Lage, die Rolle der Resilienz in der Bewältigung von Herausforderungen und Krisen zu erkennen.
- Sie verstehen, wie resilientes Verhalten in verschiedenen Situationen positiven Einfluss nehmen kann.
- Sie haben die sieben Schlüsselemente der Resilienz verinnerlicht.
- Sie sind in der Lage, Beispiele für jedes Element im Kontext Ihres eigenen Lebens zu finden.
- Sie reflektieren über Ihre persönliche Resilienz und identifizieren Bereiche, in denen Sie sich verbessern können.
- Sie entwickeln Strategien, um resilientes Denken und Handeln in Ihren Tagesablauf zu integrieren.
- Sie wenden Techniken der Stressbewältigung an, um besser mit stressigen Situationen umzugehen.

Zielgruppe

- Interessierte jeder Branche

Zugangsvoraussetzungen

- Sie benötigen einen PC und/oder Tablet und sollten diese sicher handhaben sowie eine stabile Internetverbindung.

Lehr- und Lernmethoden

- Interaktives Selbststudium mit vielfältigen Lernmaterialien
- Praxisbezogene Übungen und Selbstreflexion
- Interaktives Live-Webinar für Reflexion und Austausch

Dauer & Kosten

- Gesamtlernzeit ≈ 10 Std.
- 4 Std. Selbststudium
- 6 Std. Livetraining via Webinar ([Termine siehe Veranstaltungskalender](#))
- 549,00 € brutto
- (461,34 € netto)

Dozent|innen

- Daniel Schubert
- Sarah Schubert



[Veranstaltungs-
kalender](#)



[Jetzt buchen](#)