

Inspirational Seminar - Resilience

Ziele

- Auseinandersetzung mit den grundlegendsten Aspekten von Resilienz
- Training von resilientem Verhalten
- Bildung erster Bewusstseinsstrukturen für resilientes Verhalten im Alltag

Ablauf

1. Teil: Einführung
2. Teil: Theoretische Hintergründe
3. Teil: Best-Practice-Übungen
4. Teil: Gruppendiskussionen
5. Teil: Best-Practice-Übungen
6. Teil: Fragen und Schlussrunde

Themen

- Wissenschaftliche Studien zur Resilienz
- Persönlichkeitsmerkmale
- Psychische Gesundheit

Coach

Bene Antonio, M Sc

Psychologist, Coach, Trainer & Business Owner

University of Basel & Bern

Martial Art Instructor & Inspirational Speaker

Weitere Leistungen

- Zertifikat für Teilnahme
- Network-Talk anschliessend am Seminar
- Elektr. Handout