



Resilienz – Widerstandskraft ausbauen

Was ist das Geheimnis von Menschen, die aus grossen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen sie es, Schicksalsschläge oder berufliche Fehlschläge zu meistern? Diese Menschen verfügen über eine hohe innere Widerstandskraft bzw. Resilienz. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Resilienz zu stärken und auszubauen.

Inhalte

- Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft
- Optimismus und Selbsteinschätzung
- Akzeptanz und Realitätsbezug
- Lösungsorientierung und Kreativität
- Selbstregulation und Selbstfürsorge
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
- Beziehungen und Netzwerke
- Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung

Referentin

Linda Schmollinger, dipl. Mentaltrainerin, Ernährungs- und Entspannungcoach

Termine / Ort

Donnerstag, 26. März 2020, 13:45 – 17:15 Uhr
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

Kosten

CHF 150.–
Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30 % Rabatt. www.bgm-ostschweiz.ch

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Zur Anmeldung

