



fit2work.at

fit2work Online Session: Resilienz

Die psychische Widerstandskraft ist alltäglich,
erlernbar und trainierbar.



Bildquelle: canva.com



fit2work.at

Resilienz bedeutet nicht unverwundbar zu sein. Resilienz bedeutet belastende Lebensumstände meistern zu können und negative Stressfolgen zu bewältigen. Resiliente Personen sind in der Lage ihr Leben und ihre Umwelt aktiv zu gestalten. Sie sind gestärkt durch ihre persönlichen Ressourcen. In widrigen Situationen können sie auf wirksame Denkweisen und Strategien zugreifen um handlungsfähig zu bleiben. Aus Krisen können sie sogar gestärkt hervorgehen.

fit2work Online Session Resilienz



10.12.2020

10:00 – 11:00 Uhr

Jetzt anmelden!

Ablauf

- So unterstützt fit2work Sie und Ihre Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen
- Sieben Säulen der Resilienz – erkennen Sie Ihre persönlichen Ressourcen!
- Faktoren, die Ihre psychischen und mentalen Widerstandskräfte erhöhen
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz



Mag.ª Renate Rechner,
Gesundheitspsychologin:
Schwerpunkt Resilienz, positive
Psychologie, Stressmanagement



Mag.ª Birgit Küblböck,
Leitung Betriebsberatung
fit2work OÖ und Kn