

BH32013 Resilienz - Stärkung der inneren Widerstandskraft - Bildungsurlaub

Beginn	Montag, 02.03.2026, 09:00 - 15:45 Uhr
Kursgebühr	185,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Marion Fenker
Kursort	KHH Auditorium, Am Kirchhof 10, 27356 Rotenburg (Wümme)

Das Wort "Resilienz" bezeichnet die psychische Widerstandskraft eines Menschen und meint die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Mit Mitteln aus der kognitiven Verhaltenspsychologie und körperorientierten Verfahren wird auf persönliche und soziale Ressourcen zur inneren Stärkung zurückgegriffen. Mit den 7 Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Verantwortung übernehmen, Lösungsorientierung, Beziehungs- und Netzwerkpflge und Zukunftsplanung werden eigene Kraftquellen thematisiert. Kosten für Kopien in Höhe von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.03.2026	09:00 - 15:45 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
03.03.2026	09:00 - 15:45 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
04.03.2026	09:00 - 15:45 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
05.03.2026	09:00 - 15:45 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium
06.03.2026	09:00 - 15:45 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium