

Wir starten in ein paar Wochen wieder unser **Online-Resilienztraining zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft**. Und gerade in Zeiten wie diesen ist es umso wichtiger, die eigene psychische Gesundheit zu stärken.

Das **Training beinhaltet vier 90-minütige Online-Termine**, in denen Sie einfache und alltagstaugliche Ideen und Anregungen zur Stärkung der Resilienz bekommen.

Was hilft uns dabei, in unserem alltäglichen Leben zufriedener zu werden – und es auch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten unser persönliches Wohlbefinden steigern? Wie können wir trotz Belastungen und steigender Anforderungen gesund und glücklich bleiben? Was stärkt uns? Was schützt uns? Eine Antwort darauf ist die innere Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz. Und diese Fähigkeit lässt sich auch trainieren.

Zusätzlich zu den vier Online-Terminen werden Übungen und Materialien für zuhause zur Verfügung gestellt. Durch das kontinuierliche Dranbleiben entsteht ein Trainingseffekt, sodass eine nachhaltige Stärkung der Resilienz angestoßen wird.

Kosten: € 90.- pro Person für das Online-Training. (Ergänzend kann nach der 3. Einheit bei Bedarf ein individuelles Telefoncoaching um € 50.- gebucht werden).

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an die BürgerInnen unserer Gesunden Gemeinden (an interessierte Personen sowie an MitarbeiterInnen im Gemeindedienst, in Kindergärten, Schulen, Pflegeeinrichtungen...).

Referentin: Eva Maria Deutsch

Termine: Di 22. März 2022, Di 12. April 2022, Di 3. Mai 2022 und Di 28. Juni 2022, jeweils 17.30-19.00 Uhr

Info & Anmeldung: bei Eva Maria Deutsch: eva.deutsch@styriavitalis.at oder über unsere Website: <https://styriavitalis.at/angebote/resilienz-staerken-ot/>