Kurs 3

Resilienztraining

ZPP-zertifizierter Präventionskurs für berufstätige Personen

(Kurs-ID für Krankenkassenförderung vorhanden)

Als qualifizierte Kursleiterin begleite ich Sie durch ein fundiertes Resilienztraining zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft im Alltag. Das Training basiert auf wissenschaftlich anerkannten Methoden (z.B. dem LOOVANZ-Konzept) und entspricht den Qualitätskriterien der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Ziele des Kurses

- Die eigene Widerstandskraft gezielt aufbauen und stärken
- Stresssituationen souveräner begegnen
- Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstreflexion fördern
- Emotionale Stabilität im Alltag und Beruf entwickeln
- Handlungsfähigkeit in Belastungssituationen erhalten oder wiedergewinnen

Der Kurs umfasst 10 Einheiten à 90 Minuten und richtet sich an alle, die ihre seelische Gesundheit stärken und präventiv für ihre Lebensqualität sorgen möchten.

Die Kosten werden in der Regel teilweise oder vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zeitnah per E-Mail an: mail@bol-coaching.de

Kontakt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.