

Webinar: Mit Resilienz die psychischen Abwehrkräfte stärken

Data / Ora

gio., 17.03.2022
ore 19:30 - ore 21:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Doris Ebner

Neuromentaltrainerin®, Sängerin, EPT-Practitioner

Lisa Kalser

Neuromentaltrainerin®, Bachelor in Psychologie, EPT-Practitioner

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Resilienz ist die seelische Widerstandsfähigkeit, durch die wir Krisen nicht nur überleben, sondern als Anlass für Entwicklung nutzen. Wir werfen einen Blick darauf, wie wir mit Resilienz und dem Wissen aus der aktuellen psychologischen Forschung gestärkt aus eigenen herausfordernden Situationen hervorgehen können, damit Krisen keine Gefahren für unsere psychische Gesundheit darstellen.