

Erfolgreich Stress abbauen und Resilienz stärken: Praktische Strategien für mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag

Kursnummer 26Z230153

Beginn Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Filiz Gencer

Kursentgelt 52,00 €

Stress gehört zum Alltag – doch wie wir damit umgehen, macht den Unterschied. In diesem interaktiven Workshop lernst du wirksame Strategien zur Stressbewältigung und zur Stärkung deiner Resilienz. Lerne dich selbst besser kennen: Welche Stressmuster habe ich? Wie beeinflusst meine Persönlichkeit meinen Umgang mit Herausforderungen? Wie kann ich individuell anstehende Herausforderungen aktiv angehen?

Du erhältst praxisnahe und ressourcenorientierte Werkzeuge, um belastende Situationen gelassener zu meistern, deine mentale Widerstandskraft zu erhöhen und langfristig deine Gesundheit zu schützen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

08.03.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)

Erfolgreich Stress abbauen und Resilienz stärken: Praktische Strategien für mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag

Kursnummer 26Z230153

Beginn Sonntag, 08.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, 503

Dozent Filiz Gencer

Kursentgelt 52,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)