

Resilienz: Was Menschen wirklich stark macht

Kursnummer 27Z138274

Beginn Mittwoch, 05.05.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent Hilde D. Schiffer

Kursentgelt 7,00 €

Unser Leben verändert sich ständig – beruflich wie privat. Doch was gibt uns Halt, wenn Belastungen zunehmen oder Gewohntes ins Wanken gerät?

- Was bedeutet Resilienz – und was macht uns widerstandsfähig?
- Die eigene „innere Haltung“ erkennen und stärken
- Eigene Ressourcen entdecken und bewusst nutzen
- Mit Belastungen und Krisen konstruktiver umgehen
- Auch in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben

Der Vortrag zeigt, **was Menschen innerlich stark macht und wie sich Resilienz im Alltag fördern lässt**. Praktische, leicht umsetzbare Übungen ergänzen die Impulse.

Die Referentin: Seit 30 Jahren Psychosynthese-Therapeutin sowie Personal- und Business-Coach in eigener Praxis.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)