

# **Resilienz - Schritt für Schritt aus der täglichen Routine, Teil 1**

**Seminardauer: 2 Tage**



Tagtäglich brauchen Sie Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit, Flexibilität und die Kunst, sich wieder zu regenerieren. Das ist Resilienz.

- noch mehr Stärke, innere Gelassenheit und Selbstbewusstsein
- mentale Techniken, die das Selbstvertrauen und die innere Festigkeit fördern
- entlasten des Lebensrucksacks