

Resilienz - Schritt für Schritt aus der täglichen Routine, Teil 2

Seminardauer: 2 Tage



Resilienz – durch die Widerstandskraft unserer Seele - auch Körper und Geist - stärken.

Mentale Übungen, die helfen

- den Blickwinkel zu wechseln
- lösungsorientiert zu handeln
- die Opferrolle zu verlassen
- sich neu zu orientieren