

X0503321 Stark werden und Stark bleiben, Resilienz im Alltag

Beginn	Montag, 03.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
--------	---------------------------------------

Kursgebühr	69,00 €
------------	---------

Dauer	4-mal
-------	-------

Kursleitung	Anette Vanderwege
-------------	-------------------

Kursort	101, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim
---------	-----------------------------------

Schwierige Zeiten gehören zum Leben wie das Atmen. Während einige Menschen an den kleinsten Niederlagen zerbrechen, gehen andere scheinbar unbeschadet durch Niederlagen und Lebenskrisen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz, d.h. die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, stärken können. Sie lernen, mit Stresssituationen souveräner umzugehen, innere Stabilität zu gewinnen und Ihre persönliche Widerstandskraft zu erhöhen. Mit praxisnahen Übungen und gezielten Methoden werden Sie befähigt, auch in schwierigen Lebenslagen flexibel und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte:

Einführung in das Konzept der Resilienz: Was macht Menschen widerstandsfähig?

Stressbewältigung: praktische Strategien zur Stressreduktion und Entlastung

mentale Stärke aufbauen: Achtsamkeit, positive Selbstführung und Perspektivwechsel

Ressourcen erkennen und nutzen: eigene Stärken und Netzwerke aktivieren

Umgang mit Krisen: Wie Sie aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen

Zielgruppe: Personen die im beruflichen Umfeld oder im privaten Leben ihre innere Widerstandskraft stärken möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
10.11.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 008
17.11.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101
24.11.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 101

[zur Kursdetail-Seite](#)