



**SEMINARTAG
SAMSTAG, 2. APRIL
9 - 17 UHR**



**RESILIENZ -
KRISEN UND STRESS
MEISTERN**

RESILIENZ

KRISEN UND STRESS MEISTERN

**SAMSTAG
2. APRIL
9 - 17 UHR**

SEM.NR. 20 22 02

Stark und standhaft wie ein Baum, auch bei kräftigem Gegenwind - wer wünscht sich das nicht?

Die Corona-Krise zeigt uns gerade, wie wir ganz persönlich auf Stress und Krisen reagieren. Je länger eine solche Situation anhält, umso klarer tritt ans Tageslicht, wie viel seelische Widerstandskraft wir tatsächlich besitzen.

Anhand der «7 Schlüsselfaktoren der Resilienz» können Sie Ihren „Resilienz-Tank“ ganz individuell auffüllen, um aktuellen und zukünftigen Herausforderungen, Krisen und Stress in Beruf und Alltag gelassener und stärker begegnen zu können.

Dabei erhalten Sie hilfreiche praktische Tipps sowie wertvolle geistliche Impulse.

ZIELGRUPPE

alle Interessierten

LEITUNG

Stefan Schmid: Pastor, Resilienz-Experte, Krisen- & Stressmanager, BurnoutCoach, Individualpsychologischer Berater

KOSTEN

79 Euro (Seminargebühr/Verpflegung incl. Tagungsgetränke)

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung über den QR-Code oder unter www.ankernetz.de, dort finden Sie auch weitere Infos und die Bedingungen zu unseren Angeboten.

Wörnersberger Anker e.V.,

Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg, Tel: 07453/9495-0, Mail: info@ankernetz.de

