

Resilienz – Das seelische Immunsystem stärken

Sie engagieren sich ehrenamtlich und gehen dabei oftmals an Ihre Grenzen? In diesem Workshop gehen wir der Frage nach wie wir motiviert und produktiv bleiben können, ohne uns zu überfordern?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen, schwierige Situationen zu bewältigen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen. Durch praktische Übungen erarbeiten wir neue Handlungskonzepte zur Stärkung des seelischen Immunsystems. Mit einer positiven Einstellung sich selbst und anderen gegenüber lassen sich schwierige Situationen leichter bewältigen und dabei Energie sparen.



Referent: Nico Pirner, Coach und NLP Lehrtrainer

Samstag | 31.01.2026 | 09:00–15:30 Uhr

Ort: online

Anmeldung bis 19.01.2026 unter www.vhs-adelsdorf.de