

BIZ Updates

Resilienz

Positiver Umgang mit Herausforderungen



Kanton Zug

BIZ
Berufsinformationszentrum

VERANSTALTUNG

Resilienz - Positiver Umgang mit Herausforderungen

Do 6. Januar 2022, 19.15-20.30 Uhr (Webinar)

Resilienz hilft uns dabei, an schwierigen Lebenssituationen innerlich zu wachsen und sie gleichzeitig konstruktiv zu meistern. Erfahren Sie, wie Sie Ihr psychisches Immunsystem selbst-wirksam stärken können und finden Sie einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress, Sorgen und Belastungen.

Referentin: Patricia von Moos, Sozial- und Präventivmedizinerin/Resilienztrainerin

Anmeldung: mittels Online-Formular auf www.zg.ch/biz

Das Webinar ist kostenlos.

WORKSHOP

Die eigene Resilienz stärken

Do 20. Januar 2022, 18.15-21.15 Uhr, BIZ Zug

Im Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte der Resilienz-Theorie kennen und erfahren durch praxisorientierte Impulse, wie sich Ihre eigene Resilienz entwickeln und stärken lässt. Ein Workshop für alle, die sich aktiv mit ihrem eigenen psychischen Immunsystem auseinandersetzen und einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress, Druck, Sorgen und Belastungen finden möchten.

Kursleiterin: Patricia von Moos, Sozial- und Präventivmedizinerin/Resilienztrainerin

Kosten: Fr. 120.– (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis 17. Januar mittels Online-Formular auf www.zg.ch/biz

(Teilnehmerzahl beschränkt; Zertifikatspflicht)