

# BIZ Updates

## Workshop

Die eigene Resilienz stärken



Kanton Zug

BIZ  
Berufsinformationszentrum

## WORKSHOP

# Die eigene Resilienz stärken

Mo 14. März 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 8. März via Online-Formular auf [www.zg.ch/biz](http://www.zg.ch/biz) oder QR Code:

