

# STARK IN STÜRMISCHEN ZEITEN



## Resilienz - Stark durch stürmische Zeiten

Lassen Sie sich nicht unterkriegen! In diesem Workshop identifizieren die Teilnehmenden ihre Stressfaktoren und lernen, diesen entgegenzuwirken. Mit konkreten, praktischen Strategien stärken sie ihre Widerstandsfähigkeit und entwickeln positive Zukunftsbilder. Wir üben umsetzbare Schritte für den Alltag, um auch in turbulenten Zeiten gelassen, fokussiert und kraftvoll voranzukommen.