

Was ist Resilienz?



Herausforderungen/Krisen werden wir nicht verhindern können, aber wir können lernen trotz widriger Umstände in unserer Balance zu bleiben.

In diesem Kurzvortrag möchte ich Ihnen einige Resilienzfaktoren vorstellen und Hilfsmitteln, vermitteln um mit Herausforderungen/Krisen in Zukunft besser umgehen zu können.

Wesentliche Faktoren spielen dabei die Macht der Gedanken, die Dankbarkeit und der Humor.

Ich freue mich auf zwei interessante lehrreiche Stunden mit Ihnen.

Diana Egger