

## **Angebot E-Learning-Kurs: „Resilienz -Innere Stärke gegen Krisen“**

Auf unserer E-Learning-Plattform haben wir für Sie unser aktuelles Wissen neu aufbereitet und präsentieren Ihnen den digitalen Kurs:

### **„Resilienz -Innere Stärke gegen Krisen“**

#### **Umsetzung:**

Der Kursteilnehmer wird für 2 Monate für den Kurs „Resilienz“ freigeschaltet und hat somit die Möglichkeit jederzeit und auf allen technischen Geräten (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) sich die Inhalte des Kurses selbst zu erarbeiten.

Für Fragen rund um die einzelnen Themen steht ihm eine Chat-Funktion zur Verfügung. Innerhalb von 24 Stunden (an Werktagen) erhält er eine Antwort. Auch technische Hilfestellung ist über diese Chat-Funktion möglich.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhält der Teilnehmer zusammenfassende Unterlagen per pdf-Datei sowie ein Zertifikat.

Alle E-Learning-Kurse beinhalten Theoretische Einheiten, Praxisbeispiele, Checklisten zum Download sowie kleine Übungseinheiten.

## Ihre Lernziele für den Kurs „Resilienz – Innere Stärke gegen Krisen“:

- Resilienz – Was ist das?
- Faktoren zur Stärkung von Resilienz
- Akzeptanz – Wie man Herausforderungen annimmt, statt mit ihnen zu hadern!
- Optimismus – Wie man mit positiven Gedanken schwierige Zeiten besser meistert!
- Selbstwirksamkeit – Wie man an sich und seine Fähigkeiten glaubt!
- Netzwerkorientierung – Wie man soziale Unterstützung und Hilfe findet!
- Lösungsorientierung - Wie man Lösungen findet, um neue Wege zu gehen!
- Selbstfürsorge – Wie man sich selbst körperlich und mental stärkt!
- Selbstverantwortung – Wie man sich nicht als Opfer fühlt, sondern ins Handeln kommt!
- Selbstregulation – Wie man seine Gedanken in eine konstruktive Richtung lenkt!
- Zukunftsplanung – Wie man eigene Ziele und eine gute Zukunftsvision findet!
- Innere Stärke - Wie man gestärkt aus einer Krise herausgehen kann!

**Kosten:** **99,00 Euro** zzgl. gesetzl. MwSt. pro E-Learning-Kurs

Im Preis enthalten: E-Learning-Kurs für 2 Monate, Chat-Funktion, pdf-Unterlagen sowie Teilnehmerzertifikat

