



Stress abbauen - Resilienz aufbauen

Stress abbauen - Resilienz aufbauen

- so meistern Sie Krisen und beugen Burnout vor In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit effektiv und nachhaltig stärken und sich so vor Folgen von Überlastung schützen können. Sie lernen Eigenschaften, Denk- und Verhaltensweisen kennen, die eine starke Resilienz ausmachen und erfahren, wie Sie diese erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können. Inhalte: - Resilienz und ihre Bedeutung - Zusammenhang Resilienz und Stressbewältigung - Das Resilienz-Konzept und die Stützpfeiler einer starken Resilienz - Bestimmen der eigenen Resilienz - Bewusstmachen der individuellen Stärken und Ressourcen - Techniken zum Umgang mit herausfordernden Situationen

Was?

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Dreger

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

21.06.2025 - 28.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 2 x

Angebotstermin

Von 21.06.2025 (09:00 Uhr) bis 28.06.2025 (16:00 Uhr)

Wo?

VHS Düren, Violengasse 2

Violengasse 2
52349 Düren

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Nein

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

55,00 € bei 8 TN
Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Durchführende Organisation

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2
52349 Düren

Name Kontaktperson

Yasmin Cevik

Telefon

02421 25-2583

Email

y.cevik@dueren.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4
52349 Düren

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

Telefon

02421 25-2578

Email

w.viol@dueren.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)