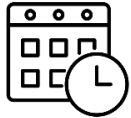


Resilienz 2026



TERMINE & UMFANG

30.04.2026

(Online | Zoom)

27.10.2026

(Präsenz | Preetz)

28.10.2026

(Online | Zoom)

08.12.2026

(Präsenz | Preetz)

8 Unterrichtseinheiten

Unterrichte jeweils von
08.30–15.30 Uhr



INVESTITION

8 UE: 195,00 €

(Hinweis: Alle Veranstaltungspreise verstehen sich inklusive Getränken – Wasser, Tee, Kaffee)



VERANSTALTUNGSORTE

**AWO Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.**

**AWO Bildungscampus
Hinter dem Kirchhof 10
24211 Preetz**

oder

Online über Zoom



INHALTE

- Grundlagen der Resilienz:
Definition, Bedeutung und psychische Widerstandskraft im beruflichen Kontext
- Erkennen von Stressfaktoren, Belastungen und frühen Warnsignalen psychischer Überforderung
- Strategien und Techniken zur Entwicklung und Stärkung der persönlichen Resilienz
(z. B. Achtsamkeit, Selbstreflexion, Ressourcenaktivierung)

Nutze die Möglichkeit und
melde Dich bequem online
zu Deiner Fortbildung an.

ANMELDUNG ONLINE UNTER
www.bildungscampus.awo-sh.de

