

# Methodenbox: Resilienz

Warum sind einige Menschen in der Lage Herausforderungen und Krisen besser zu meistern als andere?

Sie verfügen über eine mentale Widerstandskraft gegen alle Probleme des Lebens - Resilienz. Sie ermöglicht, auch in schwierigen Situationen gesund und stabil zu bleiben.

So wie die körperliche Fitness trainiert werden kann, lässt sich auch unser geistiges Immunsystem stärken und ein Leben lang weiterentwickeln.

## Inhalte:

- Grundlagen von Resilienz
- Einstellung und Sinn
- Positive Selbstwahrnehmung
- Energiebilanz und mentale Ernährung
- Rückhalt finden - Rückhalt geben
- Optimaler Stresszyklus

### Termin:

05.11.2024

08:30 – 15:45 Uhr

### Teilnahmegebühr:

125 €

### Veranstaltungsort:

REGIOMED-Akademie, Standort Coburg

### Hinweise:

### Anmeldung bis:

08.10.2024

### Kontakt:

Telefon: 09561 / 22-7355

E-Mail: [akademie@regiomed-kliniken.de](mailto:akademie@regiomed-kliniken.de)