

Bauen Sie innere Stärke auf und verwandeln Sie Krisen in Chancen!

Unsere Welt ist geprägt von einschneidenden Veränderungen und bringt so immer neue Herausforderungen mit sich. Der Schlüssel, mit diesen umzugehen und als Mitarbeitende wie auch als Firma nachhaltig gesund zu bleiben, liegt in der Resilienz.

In unserer modularen Resilienz-Akademie lernen Sie, was es bedeutet, resilient zu sein und wie Sie damit eine gesunde und erfolgreiche Zukunft gestalten können.

- Ziele**
- Kräftigung der persönlichen inneren Stärke: auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und gelassen bleiben
 - Förderung positiven Denkens: Fokus auf die erfüllenden Dinge legen
 - Aufbau von Ressourcen: persönliche Ressourcen erkennen und nutzen
 - Stärkung der Selbstwirksamkeit: den festen Glauben an die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Herausforderungen fördern

- Inhalte**
- 30.09.25:** Resilienz? Was ist das eigentlich?
 - 30.10.25:** Optimismus
 - 05.12.25:** Akzeptanz
 - 09.01.26:** Lösungsorientierung
 - 06.02.26:** Verantwortungsübernahme
 - 06.03.26:** Emotionale Intelligenz
 - 02.04.26:** Netzwerkorientierung
 - 30.04.26:** Zukunftsplanung
- jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

Ort Dr. Ulla Nagel GmbH
Arndtstr. 11, 01099 Dresden

Kosten 295,00€ / Seminartag

Anmelden unter info@dr-ulla-nagel.com
oder 0351 33 20 500

Bei der Buchung aller acht Tage der Resilienz-Akademie schenken wir Ihnen ein individuelles zweistündiges Resilienz-Coaching!

