

Workshop: Resilienz für Retter

Am 19.10.2023 von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Referent: Daniel Charigault

Inhalte (Auszug)

- + Was ist Resilienz? Begriffsentstehung und Bedeutung
- + Die sieben Säulen der Resilienz
- + Zusammenhang von Resilienz, Stress und Stressbewältigung
- + Förderung der Resilienz im Alltag von Rettenden

Lernziele

- + Einen besseren Umgang mit herausfordernden und stressigen Situationen
- + trotz hoher Anforderungen gelassen zu bleiben und komplexe Arbeitsbedingungen kraftvoll zu meistern
- + Aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen sowie eigene Ressourcen noch besser zu nutzen

Zielgruppe

- + Mitglieder der Feuerwehren, THW, Rettungsdienst, Polizei etc.
- + alle, die Interesse am Thema haben

Anmeldung / Ort

- + Webinar Online via Zoom
- + Preis: 59,00 € zzgl. MwSt.
- + Anmeldung unter www.charigault.de/termine oder E-Mail an info@charigault.de!