

## **Resilienz: Master-Trainer\*in für Resilienz in Hildesheim - präsenz**

**VA-Nummer: RU04.02.26**

**nlc.info Niedersächsisches LernCenter**

**Anmeldelink:** <https://nlc.info/app/edb/event/51041>

### **Inhalte:**

Coping-Strategien für mehr Resilienz. Optimierung von Lebensqualität und Wiedergewinnung der Freude im Schul- und Berufsalltag.

Sie ergänzen Ihre bereits erworbenen Kenntnisse durch weitere resiliente Methoden und Maßnahmen. Vermittelt werden instrumentelle Coping-Strategien.

Als Multiplikator\*in lernen Sie somit weitere Methoden kennen, die Ängsten vorbeugen können.

Als Multiplikator\*in können Sie die erworbenen Coping-Strategien weitergeben.

Sie erwerben u.a. die Fähigkeit, individuelle Stressverstärker schneller zu erkennen und Strategien zu entwickeln. Sie bauen mit den Praxisanteilen weitere Resilienz auf.

### **Termine:**

Mi. – Do., 04.-05.02.26

jeweils von 9.30 - 16.30 Uhr

Kosten: 395,00 €

### **Veranstaltungsort:**

31134 Hildesheim

Hindenburgplatz 16 a

Teilnehmen kann nur, wer vorher die "Resilienz-Trainer\*in Ausbildung" im Institut für Coaching erfolgreich absolviert hat.

[www.coaching-transfer.com](http://www.coaching-transfer.com)

[institut@coaching-transfer.com](mailto:institut@coaching-transfer.com)

Büro: 05060-2351

Mobil 0175 78 58 036