



Was ist Resilienz und wie können wir uns in Zeiten wie diesen aktiv darin stärken?

Wie funktionieren «**Stehauf-Menschen**», die Herausforderungen, Stress, Druck, Frust und Rückschläge besser bewältigen als andere?

Eine Antwort findet sich bei Professor Martin Seligman - dem Gründervater der Positiven Psychologie - und in seinem evidenzbasierten PERMA Modell.

Die gute Nachricht schon vorweg: Resilienzfaktoren sind trainierbar. Wie Muskeln. Turnschuhe braucht es allerdings keine dazu ;-)

Neugierig?

Am **10.02.2022** um **19.30 Uhr** erfahren Sie, wie sich der «Resilienz-Muskel» stärken lässt.

Impulsvortrag von Denise Bielser

Trainerin (DVNLP)

Positive Psychologie Coach (DACH PP)

KomplemetärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdAKT

www.denisebielser.ch

079 / 207 99 60