

BIZ Updates

Workshop

Die eigene Resilienz stärken



Kanton Zug

BIZ
Berufsinformationszentrum

WORKSHOP

Die eigene Resilienz stärken

Mo 14. März 2022, 18.15-21.15 Uhr, BIZ Zug

Im Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte der Resilienz-Theorie kennen und erfahren durch praxisorientierte Impulse, wie sich Ihre eigene Resilienz entwickeln und stärken lässt.

Ein Workshop für alle, die sich aktiv mit ihrem eigenen psychischen Immunsystem auseinandersetzen und einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress, Druck, Sorgen und Belastungen finden möchten.

Kursleiterin: Patricia von Moos, Sozial- und Präventivmedizinerin/Resilienztrainerin

Kosten: Fr. 120.– (inkl. Unterlagen)

Anmeldung: bis 8. März via Online-Formular auf www.zg.ch/biz oder QR Code:



(Teilnehmerzahl beschränkt; Zertifikatspflicht 2G)