

Resilienz kompakt: Widerstandskraft verstehen und stärken

Modul-Nr.: 26-23-02.3

Dauer: 2 Stunden

Zeitraumen: Teilzeit

Kategorien: Pädagogik & Soziales, Gesundheit & Pflege, Wirtschaft & Management, Spiritualität, Familie & Erziehung

Bildungsarten: Workshop

Kosten: 527,00 €

Standort: Würzburg

Erlebe, wie Natur, Bewegung und Achtsamkeit dich zu innerer Stärke führen. Lerne wie Du Deine Widerstandskraft stärkst, Stress gelassener begegnest und neue Energie für Beruf und Alltag schöpfst. Verbinde Bewegung und Natur mit Deinem persönlichen Wachstum! Lehrinhalte Du lernst die Grundlagen der Resilienz kennen – von Achtsamkeit, Akzeptanz und Optimismus bis hin zu Selbstwirksamkeit und Beziehungspflege. Hierbei sind das Erleben und die Verbindung mit der Natur bewusst wichtige Aspekte des Trainings. Durch ein aufeinander aufgebautes Programm bestehend aus Impulsen, Fachwissen, Übungen und Austausch widmest du dich deinen inneren Ressourcen und erschließt Schritt für Schritt die Zusammenhänge dieser Elemente für dich. Du erfährst nicht nur, wie du diese Wurzeln im Alltag verankern kannst, sondern auch, wie du Erlebtes aus einem neuen Blickwinkel betrachtest und reflektierst. Dadurch kannst du Herausforderungen mit spürbar mehr Leichtigkeit und innerer Gelassenheit begegnen. Lernort / Unterlagen Die Natur rund um Würzburg wird zu Deiner Lern- und Erfahrungswelt. Entdecke die Frankenwarte und das Steinbachtal neu. Du erhältst eine Vorlage, um deine Erkenntnisse festzuhalten, und gestaltest deinen persönlichen „Anker“ – ein Symbol deiner Ziele und Stärken. Dozierende Die Seminarleitung übernimmt Frau Kirsten Hart, eine zertifizierte Trainerin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit mit langjähriger Erfahrung in Resilienzförderung und Stressmanagement. Abschluss und berufliche Einsatzmöglichkeiten Die Teilnahme fördert deine persönliche und berufliche Resilienz. Du gewinnst neue Energie, um achtsamer, gelassener und effizienter mit beruflichen Anforderungen umzugehen. Ein wertvoller Beitrag für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag. Der Workshop schließt mit einer Teilnahmebescheinigung der Kolping Akademie ab. Wichtige Hinweise Anmeldeschluss: 23.09.2026 Alle Termine finden im Freien statt. Achte auf wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe. Bringe Schreibzeug, ein Getränk (mind. 0,5 l) sowie einen Rucksack mit Platz für ein Outdoor-Sitzkissen mit. Die Streckenlänge beträgt pro Einheit etwa 6–9 km mit leichtem bis mittleren Schwierigkeitsgrad. Individuelle Absprache zu Inhalten beachten. Nutze jetzt unser einzigartiges Beratungsangebot und lasse Dich von unserem erfahrenen Team persönlich beraten. Wir beraten Dich gerne persönlich und freuen uns auf Deinen Anruf. Telefon: 0931-4537 1505 Fordere Deine persönliche Informationsmappe an. Mail: bildung.akademie@kolping-mainfranken.de Finde weitere Informationen auf der Website von Kirsten Hart. Link: <https://kirstenhart.de/natur-resilienz-training/>

Ihr Ansprechpartner für die Bewerbung:

Kolping-Akademie Würzburg
Stefanie Büttner

Fon: [+49 931 4537-1500](tel:+4993145371500) , E-Mail: stefanie.buettner@kolping-mainfranken.de

Termine

- 10.10.2026 - 10.10.2026
- 11.10.2026 - 11.10.2026