

Resilienz entwickeln



Im Studiums- und Arbeitsalltag aber auch im Privatleben sind wir mit hohen Anforderungen und Stress konfrontiert oder Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Unsere Resilienz hilft uns, diesen Herausforderungen gestärkt zu begegnen und zu bewältigen. Resilienz beschreibt unsere psychische Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit. Möchtest Du mehr über das Thema Resilienz erfahren und wie Du deine Resilienz anhand praktischer Übungen stärken und ausbauen kannst?

Im Workshop bekommst Du eine Einführung in das Thema Resilienz. Es werden konkrete Anregungen und Übungen vermittelt, um die persönliche Resilienz zu entwickeln.

Anmeldung: <https://www.unilu.ch/campus/sport/>

Durchführung: Montag, 30. November 2026 um 16:30h bis 18:00h

Ort: Walter-von-Moos-Promenade 4, 6005 Luzern, 1. Stock, D153

Leitung: Dr. phil. Sibylle Matter, Fachpsychologin für Psychotherapie, FSP