

# Workshop Resilienz

## Resilienztraining für Mitarbeitende



In unserem beruflichen und privaten Alltag werden wir mit Stress, Druck und Krisen konfrontiert. Um diesen Herausforderungen gestärkt begegnen und sie bewältigen zu können, hilft uns unsere Resilienz, über welche wir alle verfügen.

Möchten Sie mehr über das Thema Resilienz erfahren? Möchten Sie lernen, wie diese anhand praktischer Übungen gestärkt und ausgebaut werden kann?

Der vorliegende Workshop gibt eine Einführung in das Thema Resilienz sowie konkrete Anregungen und Übungen, um die persönliche Resilienz zu trainieren.

**Wann:** Dienstag, 31. Oktober, 18:00-19:30 Uhr

**Wo:** Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum 133

**Leitung:** Yvonne Ettlín, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern

**Anmeldung via Hochschulsport Campus Luzern**

[HSCS Sportangebot - Kursangebot:Resilienztraining \(unilu.ch\)](https://www.unilu.ch/HSCS/Sportangebot/Kursangebot/Resilienztraining)

