

---

## 19367 | Ruhe bewahren in bewegten Zeiten: Druck abbauen und Resilienz stärken

---

Kurszeitraum: 31.12.2026

Kurspreis: 325,00 €

Kursort: bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

---

### Kursinhalt:

- Die tragenden Pfeiler der Resilienz als Fundament psychischer Stärke
- Belastende Einflüsse erkennen: innere Antreiber und persönliche Muster
- Individueller Antreibertest: Selbstwahrnehmung schärfen
- Aus Wiederholungsschleifen aussteigen und neue Handlungsmöglichkeiten schaffen
- Entlastende „Erlauber“ nutzen und Reframing praktizieren
- Praktische Methoden zur Relativierung belastender Gedanken
- Im Hier und Jetzt sein: Strategien für gelassenes Handeln unter Druck