

242P80120

## Stärkung der Selbstkompetenz (Resilienz)

Beginn	Samstag, 23.11.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	125,00 €
Dauer	1 Tag
Kursleitung	Urte Thölke
Kursort	vhs-Z.SeminarRaum 1.OG., Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

In diesem Workshop entwickeln Sie relevante Strategien für sich, um Stressauslöser bewusster wahrzunehmen, einen gesunden Umgang damit zu finden und langfristig über das Training der Resilienz gesünder und gestärkt Herausforderungen zu begegnen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.11.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, - SeminarRaum, 1.OG, Ringstr. 1

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Ringstr. 1  
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

Impressum: [www.vhs-sb.de/impressum](http://www.vhs-sb.de/impressum)  
Datenschutz: [www.vhs-sb.de/datenschutz](http://www.vhs-sb.de/datenschutz)  
AGB: [www.vhs-sb.de/agb](http://www.vhs-sb.de/agb)