



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Aufrecht trotz Gegenwind - Resilienztraining

**Produktnummer**  
2024-41085F

**Termin**  
19.06.2024-20.06.2024  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
564,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Resilienztest
- Die einzelnen Resilienzfaktoren ausbauen
- Wie steigern ich meine Resilienz?

## Dozent

**Rolf Breunig**  
Coach, Trainer und Supervisor

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeiter:innen, die im Berufsalltag konzentrationsstark und leistungsfähig

## Ort

Haus der Akadmien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
0761 38673-14  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
0761 38673-15  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)