

Workshop Resilienztraining



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?

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

Wann: Donnerstag, 10. April 2025 um 18h bis 19:30h

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

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

Anmeldung via Website Hochschulsport Campus Luzern

<https://hscl.unilu.ch/DetaillierteKurslist/CourseCategory/Events;Kurse;Dienstleistung;Trainings;;/kgb/Diverse/DetailedGroup/RESILIENZTRAINING/>