

**«Lunch & Learn» - Ihre Gesundheit im Fokus**

Webinar Thema: **Resilienz – Innere Stärke in hektischen Zeiten**

Datum: **25. August 2022, 12.00 bis 13.00 Uhr**

Sprache: Deutsch

Resiliente Menschen verfügen über innere Stärke und körperliche Energiebalance. Was wir bei der Arbeit denken und fühlen beeinflusst massgebend unser Handeln und die Performance. Digitalisierung und künstliche Intelligenz beschleunigen die Arbeitsprozesse und verändern unser Leben komplett. Dabei gilt es, Lösungen für neue Herausforderungen der VUCA-Welt zu finden. Zielführendes Mindset und hohe emotionale Intelligenz unterstützen dich wertvoll dabei, die Chancen des Wechsels mutig zu packen. Lerne in diesem Webinar dein kraftvolles «Dreamteam gegen Stress» kennen, mit cleveren Tipps für eine hohe mentale Stärke und emotionale Ausgeglichenheit.

Es erwartet dich ein inspirierendes Resilienztraining. Für ein erfülltes, statt gefülltes Leben.

Inhalte des Webinars:

- VUCA-Welt: Welche Selbstkompetenzen sind gefragt?
- Drei wirkungsvolle Strategien der Resilienz
- Selbstwirksamkeit durch mentale Stärke erhöhen
- Fokussierte Gelassenheit dank Herz-Intelligenz
- Emotionalen Stress loslassen und Lebenszufriedenheit steigern