Resilienz- und Faszientraining.

Werden Sie aktiv gegen Stress und Belastung: Dieser Resilienz Kurs mit Training für die Faszien ist der erste Schritt!

Seminar Präsenz 3 Termine verfügbar 12 Unterrichtseinheiten

Teilnahmebescheinigung

Seminarnummer: 36025

Stand: 29.11.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter https://akademie.tuv.com/s/36025

Die Belastung für Arbeitnehmer nimmt in der modernen Arbeitswelt immer weiter zu. Resilienz (lat.: psychische Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen umzugehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienz ist lernbar und lässt sich lebenslang weiter ausbauen! Die ersten Schritte dazu gehen Sie in diesem Seminar.

Nutzen

- Sie lernen anhand neuer Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmuster, kombiniert mit Faszientraining, "verklebte" Muster wieder in einen elastischen Zustand zu bringen und aktivieren frische Lebensenergie.
- Sie erkennen Möglichkeiten, um in schwierigen, angespannten Phasen schnell wieder handlungsfähig zu werden, erarbeiten individuelle Lösungsansätze und Perspektiven für die Zukunft.
- Sie erreichen ein, auf lange Sicht ausbalanciertes Berufs- und Privatleben, von dem Sie und Ihr Unternehmen unmittelbar profitieren.

Zielgruppe

Dieses Resilienz Seminar richtet sich an alle, die sich mehr natürliche Widerstandskraft in Belastungssituationen wünschen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

Inhalte

- Von Steh-auf-Menschen und Bambus-Qualitäten
- Alte Muster - neue Muster
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Auftanken und gesunde Distanz gewinnen
- Statt den inneren Druck zu erhöhen: Lösungsvarianten im Visier
- Typische Widersacher gegen Resilienz identifizieren
- Faszien und ihre Bedeutung für Körper und Wohlbefinden
- Mit einfachen Übungen viel erreichen: Faszien-Übungen für den Arbeitsalltag

Hinweise

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter
https://akademie.tuv.com/s/36025 und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

Schneller Buchungsvorgang
Persönliches Kundenkonto
Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.