

Im Herbst startet das **Online-Resilienztraining zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft** mit Ideen und Anregungen, wie es gelingen kann, die eigene psychische Gesundheit zu stärken.

Was hilft uns dabei, in unserem alltäglichen Leben zufriedener zu werden – und es auch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten unser persönliches Wohlbefinden steigern? Wie können wir trotz Belastungen und steigender Anforderungen gesund und glücklich bleiben? Was stärkt uns? Was schützt uns? Eine Antwort darauf ist die innere Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz. Und diese Fähigkeit lässt sich auch trainieren.

Das **Resilienztraining beinhaltet vier 90-minütige Online-Termine**, zusätzlich werden Übungen und Materialien für zuhause zur Verfügung gestellt. Durch das kontinuierliche Dranbleiben entsteht ein Trainingseffekt, sodass eine nachhaltige Stärkung der Resilienz angestoßen wird.

Das Angebot richtet sich an die BürgerInnen unserer Gesunden Gemeinden (an interessierte Personen sowie an MitarbeiterInnen im Gemeindedienst, in Kindergärten, Schulen, Pflegeeinrichtungen...).

**Info & Anmeldung:** bei Robert Gürtler ([robert.guertler@styriavitalis.at](mailto:robert.guertler@styriavitalis.at))

Mehr Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung finden Sie auch auf unserer Website unter: <https://styriavitalis.at/angebote/resilienz-staerken-ot/>

**Bitte rasch anmelden!** (Achtung: Freie Plätze gibt es nur noch für den 3. Durchgang.)