
Seminar: LQB Resilienztraining - gut in die Kraft kommen

Wie kann es gelingen, trotz vieler Aufgaben und Anforderungen am Bauernhof gut in der Kraft zu bleiben oder wieder gut in die Kraft zu kommen? Resilienz beschreibt die Fähigkeit, aus Krisensituationen möglichst unbeschadet bzw. sogar gestärkt heraus zu gehen. Die Fähigkeit der Resilienz ist erlernbar. Unter Resilienz versteht man auch die "seelische Widerstandskraft".

Das Leben und Arbeiten am Bauernhof kann erfüllend und bereichernd sein, aber es kann auch manchmal fordern und zehren. Im Seminar geht es darum, die Wichtigkeit für die eigene Lebensqualität hervorzuheben. Mit den Teilnehmer*innen wird daran gearbeitet, individuelle Wege für die eigene Lebensqualität und die der Familie zu finden. Um auch herausfordernde Zeiten möglichst gut zu bewältigen.

Information

Kursdauer: 5 Einheiten

Kursbeitrag: 108,00 € Teilnahmebeitrag
25,00 € Teilnahmebeitrag gefördert

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern

Verfügbare Termine