
Webinar: LQB Wieder in die Kraft kommen - ein kurzes Resilienztraining

Verschiedene Problematiken unserer Zeit (Krieg in der Ukraine, Nachwirkungen der Corona Pandemie, Klimawandel ...) sind sehr präsent und teilweise in der Landwirtschaft unmittelbar spürbar.

Was kann ich tun, um trotz allem gut in der Kraft zu bleiben? Wie motiviere ich mich (wieder)?

Resilienz (seelische Widerstandskraft) beschreibt die Fähigkeit, Krisenzeiten zu überstehen und gestärkt heraus zu gehen. Dabei spielen persönliche Ressourcen und der Umgang mit diesen eine entscheidende Rolle. In diesem Webinar geht es darum, wieder in die Kraft zu kommen. Dabei werden motivierende Denk- und Handlungsansätze erarbeitet.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 25,00 € Teilnahmebeitrag gefördert
125,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle interessierten Bäuerinnen und Bauern

Mitzubringen: PC mit Audio

Verfügbare Termine