

C5624 Resilient(er) durchs Leben - „Biegen statt brechen“

Beginn	Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 12:30 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Susanne Unger
Kursort	GA, vhs BZ V 1.04, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Krisen erwischen uns oftmals unerwartet, manchmal heftig, manchmal sind es die kleineren „Krisen“, die uns das Leben erschweren. Resilienz oder auch „psychische Widerstandsfähigkeit“ ist eine Fähigkeit, die uns gut und sicher durch die Krise durchbringen kann, um am anderen Ende gesund und stärker hervorzutreten.

In diesem Kurs lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz kennen und wir blicken auf den Zusammenhang zu Stress- und Selbstmanagement, so dass Sie sich ein umfangreiches Bild von der Thematik machen können.

In jedem Modul ergänzen wir den theoretischen Teil mit praktischen Übungen, Selbstreflexionen und Tipps für den Alltag. Je nach Wunsch bleibt Zeit für Austausch und Fragen. Am Ende sind Sie gut gerüstet und haben Erkenntnisse und sofort Umsetzbares für Ihren Alltag gewonnen.

Inhalte:

- Was hat Resilienz mit Stress zu tun? Wie sieht es momentan bei mir aus: Welche akuten Stressauslöser plagen mich und wie kann ich meinem Stress besser entgegentreten?
- Eine Nahaufnahme der 7 Säulen der Resilienz: Akzeptanz, Optimismus, Selbstverantwortung, Lösungsorientierung, Netzwerkorientierung, Selbstwirksamkeit und Zukunftsorientierung - welche wackeln vielleicht noch, welche sind schon recht stabil? Wie kann ich die Säulen in meinen Alltag integrieren und verstärken? Was kann ich davon umsetzen?
- Ein kritischer Blick darauf, wie ich mich selbst managen kann, um meine Zeit gut im Griff zu haben und so unnötigen Stress zu vermeiden.

Susanne Unger ist zertifizierte BGM-Managerin (Betriebliches Gesundheitsmanagement), (Resilienz-) Coach, Trainer & Transfer Designer.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.01.2026	10:00 - 12:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.04
24.01.2026	10:00 - 12:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.04
31.01.2026	10:00 - 12:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.04

[zur Kursdetail-Seite](#)