

J4102 LOOVANZ Kompakt 2x6h Multimodale Stressbewältigung für resiliente Erwachsene

Beginn	Mittwoch, 19.11.2025, 15:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	148,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	René Limberger
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

In diesem Kurs fördern wir ihre Ressourcen für eine gesunde Lebensführung. Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit. Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann die Wirkung von gesundheitsfördernden Maßnahmen und die Fähigkeit von Menschen, sich für ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld einzusetzen, verbessern. Wir beschäftigen uns mit psychosozialen Schutzfaktoren (z.B. Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung, angemessenes Copingverhalten, soziale Unterstützung), die wichtig für eine erfolgreiche Umsetzung von Einstellungs- und Verhaltensänderungen sind.

Hinweis:

Zertifizierter Kurs, der von gesetzlichen Krankenkassen bei ausreichender Anwesenheit gefördert wird.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.11.2025	15:00 - 21:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 101
26.11.2025	15:00 - 21:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 101

[zur Kursdetail-Seite](#)