

SOZIALES LERNEN UND KOMMUNIKATION E.V.

GEMEINNÜTZIGE EINRICHTUNG DER ERWACHSENENBILDUNG

STADTSTR. 17 • 30159 HANNOVER

TEL 0511 - 344 144 • FAX 0511 - 338 798 42

E-MAIL info@bildungsverein.de www.bildungsverein.de

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Hiermit bescheinigen wir

Herrn Marco Müller, 30453 Hannover, Am Urnenfeld 3

die Teilnahme an unserer Intensivwoche "Intensivwoche Resilienz" (Kurs-Nr. 244B22025) vom 04.11.2024 bis 08.11.2024 (40,00 UStd.).

Leitung: Thomas Seliger

Folgende Themenschwerpunkte wurden behandelt:

- die sieben Säulen der Resilienz kennen lernen und anwenden:
 - o Optimismus
 - o Akzeptanz
 - Lösungsorientierung
 - Opferrolle verlassen
 - Verantwortung übernehmen
 - Netzwerkorientierung
 - Zukunftsplanung
- eigene und fremde Stressoren und Protektoren erkennen
- die Wichtigkeit einer gelingenden Kommunikation
- persönliche Resilienz / Teamresilienz / organisationale Resilienz

Hannover, 08.11.2024

(Dozent*in)