

## 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
  - o Lösungsorientierung
  - o Opferrolle verlassen
  - o Verantwortung übernehmen
  - o Netzwerkorientierung
  - o Zukunftsplanung
- eigene und fremde Stressoren und Protektoren erkennen
- die Wichtigkeit einer gelingenden Kommunikation
- persönliche Resilienz / Teamresilienz / organisationale Resilienz

Hannover, 08.11.2024

(Dozent\*in)