



Niederrheinische Industrie-
und Handelskammer
Duisburg · Wesel · Kleve zu Duisburg

BESCHEINIGUNG

Irmtraud Möslein

hat am 18.11.2021 an dem Seminar

Resilienz - Mit Widerstandskraft gesund und fit durch den Alltag

mit 8 Unterrichtsstunden teilgenommen.

Inhalte:

- Persönliche Standortbestimmung bezüglich der eigenen Resilienz
- Systematische Identifizierung der eigenen Stärken
- Sensibilisierung für einen gelasseneren Umgang mit Stress
- Förderung des mentalen Immunsystems anhand der 7 Resilienzschlüssel
- Erweiterung der "Stehauf-Kompetenz" um sich für zukünftige organisationale und persönliche Krisen zu wappnen
- Entwicklung individueller Ziele für ein kontinuierliches Resilienz-Training und für den Arbeitsalltag

Duisburg, den 18.11.2021

Die Geschäftsführung

Matthias Wulfert