

Let's go - Chancen nutzen!

Resilienz – Aktiviere deine innere Stärke

Kostenloses Online-Seminar



Weitere Infos



Dienstag, 12. Mai 2026 10:00 bis 11:30 Uhr
Kostenloses Online-Seminar mit Sarah Teubler

**Stress bewältigen. Stärke entwickeln.
Resilienz leben.**

Resilienz ist erlernbar. In diesem Kurz-Workshop lernen Teilnehmende die sieben zentralen Faktoren psychischer Widerstandskraft kennen. Gemeinsam werden Strategien entdeckt, Stress besser zu bewältigen, Krisen zu meistern und die eigene innere Stärke zu fördern. Der Workshop bietet praktische Übungen und wertvolle Impulse, um die persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken und auch in herausfordernden Zeiten positiv und resilient zu bleiben. Jetzt anmelden und neue Energie für herausfordernde Zeiten mitnehmen!

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt reservieren gerne einen Platz für Sie.

Anmeldung unter:
Diana Taschan
Siegen.BCA@arbeitsagentur.de

Benötigt wird ein PC, Laptop, Handy oder Tablet und einen Internetzugang.

Die Zugangsdaten werden nach erfolgter Anmeldung rechtzeitig per E-Mail zugesandt.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Siegen

bringt weiter.

jobcenter 
Kreis Siegen-Wittgenstein

jobcenter 
Kreis Olpe