

Resilienz - Belastungen besser begegnen



**Online -
Infoveranstaltung
am
22.01.2026
um 16:00 Uhr**



In einer Zeit, die von ständigem Wandel und hohem Druck geprägt ist, wird es immer wichtiger, die eigene innere Stärke zu erkennen und zu fördern.

Doch wie gelingt es, in stressigen Phasen einen klaren Kopf zu bewahren und Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen?

Wie kann ich meine Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, aufbauen?

Diese Veranstaltung richtet sich an **alle**, die ihre Resilienz stärken möchten – sei es im Berufsalltag oder im persönlichen Leben.

Weitere Informationen im:



**Berufs
Informations
Zentrum**

04121 480380 oder

elmshorn.biz@arbeitsagentur.de



Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

Hier anmelden: <https://eveeno.com/resilienz>



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Elmshorn