

# Ihre persönliche Online-Weiterbildung

## Das Resilienz Programm

**Werden Sie stärker!**

**Lernen Sie mit Herausforderungen umzugehen!**

**Bleiben Sie im TUN!**

### Hard Facts

- E-Learning Programm
- Individuell und flexibel
- Lernen wann und wo ich möchte
- Sechs Wochen lang je 3 kurze Einheiten
- Zugang auf jedem Mobilgerät möglich
- Zertifikat nach Absolvierung

[www.careercenter.at](http://www.careercenter.at)

**careercenter**  
seminare - training - coaching



Psychologen sind der Meinung, dass in der neuen Arbeitswelt **Resilienz und Achtsamkeit** zu den wichtigsten Werten zählen. Für unser Gehirn ist es eine große Herausforderung, all die vielen und in hoher Geschwindigkeit einprasselnden Informationen in kurzer Zeit zu verarbeiten. So kann es sein, dass wir schnell den Überblick verlieren und nicht mehr einfach zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden können.

Resiliente Menschen können in veränderten bzw. herausfordernden Situationen flexibel und dadurch schnell agieren. Dadurch sind diese weniger unter Druck und finden nach herausfordernden Situationen schneller in ihr Wohlbefinden zurück.

**Start jederzeit möglich**  
**Sichern Sie sich Ihr persönliches Angebot –**  
**Melden Sie sich JETZT an!**

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Nachricht!  
**office@careercenter.at**

**www.careercenter.at**

**careercenter**  
seminare - training - coaching

