

Resilienz und mentale Stärke

Wie wir Belastungen besser bewältigen und psychisch gesund bleiben

Berufliche Herausforderungen, familiäre Verpflichtungen, wirtschaftliche Unsicherheiten und ständige Veränderungen gehören für viele Menschen zum Alltag. Wer Verantwortung übernimmt – sei es im Beruf, in der Familie, in einem Betrieb oder in einem landwirtschaftlichen Familienunternehmen –, benötigt Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit, auch **in herausfordernden Zeiten handlungsfähig zu bleiben**. Gerade in der Zeit vor Weihnachten, wenn das Jahr zu Ende geht und gleichzeitig viele Aufgaben zu bewältigen sind, wird deutlich, wie wichtig innere Stabilität und psychische Gesundheit sind.

In diesem **praxisnahen Seminar** beschäftigen wir uns damit, wie es **gelingen kann**, auch in belastenden Zeiten **gesund, zuversichtlich und handlungsfähig zu bleiben**. Die Teilnehmer erhalten **wissenschaftlich fundierte Impulse** aus der Psychologie sowie **alltagstaugliche Strategien**, um ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und **eigene Kraftquellen bewusster zu nutzen**.

Ziel ist es, mit mehr **Gelassenheit, Klarheit und Energie** den Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags **zu begegnen**.

Eckdaten:

- **Termin:** Samstag, 14. November 2026, 9:00 bis 14:00 Uhr
- **Referentin:** MMag. Dr. Jasmin Sadeghian
- **Preis:** € 119,–
- **Anmeldung:** 0463/5850-2100

Anmeldung und Information:

bei **Mag. Robert Madrian**

Bildungshaus Schloss Krastowitz

Tel.: 0463/5850-2100, **E-Mail:** robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Resilienz und mentale Stärke](#)