

Teilnahmebescheinigung

Frau Nicole Catalano

hat am 08.02.2025 an der Fortbildung zum Thema

„Resilienz stärken - Herausforderungen gelassen meistern“

mit 5 UE teilgenommen.

Fortbildungsinhalte

1. **Grundlagen der Resilienz**
 - Definition und Bedeutung von Resilienz
2. **Resilienz und Stress**
 - Techniken zur Stressbewältigung
3. **Resilienz und Wohlbefinden**
 - Grundlagen der Selbstfürsorge

Diese Fortbildung richtete sich an Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen, die ihre Fähigkeit stärken möchten, mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen umzugehen.

Ich danke allen Teilnehmern für ihr Engagement und wünsche viel Erfolg bei der Anwendung der erlernten Resilienztechniken im Alltag.

Mit freundlichen Grüßen

Karina Feindt