



**JULI
SPECIAL**

>>
**BALD AUF
DEINEM
GESUNDHEITS-
BLOG**
<<

RESILIENZ – DEIN MENTALES IMMUNSYSTEM

Trendthema Resilienz – doch worum geht es dabei überhaupt und wozu brauchen wir diese mentale Fähigkeit? Und in welchem Zusammenhang stehen Stress, Burnout und Resilienz? Im Monat Juli dreht sich auf dem Gesundheitsblog alles um das Thema „Resilienzstärkung“.

WAS ERWARTET DICH?

Auf dich warten **zwei** spannende **Impuls-Workshops**, in denen wir dir das Thema Resilienz etwas näher bringen und dir Informationen und hilfreiche Tipps sowie Übungen zum Umgang mit Stress und zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit an die Hand geben. So gehst du gestärkt aus Veränderungen heraus. Zusätzlich versorgen wir dich mit passenden **Blogbeiträgen** zu den Themen **Burnout**, **Depressionen** und **innere Abgrenzung**.

DEINE WORKSHOPS IM JULI:

06.07.2021
16:30 Uhr



**Resilienz – Dein
mentales
Immunsystem**

20.07.2021
16:30 Uhr



**Mit Veränderungen
wachsen**

Klicke dich auf den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort [mobilkrankenkasse](#) ein und schalte dich in die Live-Workshops, um deine Resilienz zu stärken.

