

## U4239T Schutzschild Resilienz - stark und immun - Online-Kurs - gesund gefördert

Beginn Montag, 16.03.2026, 00:00 - 00:00 Uhr

Kursgebühr 99,00 €

Dauer 10 Wochen

Kursleitung Sabine Saltenberger

Kursort online

Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben. Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen. Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das Richtige für Sie.

### Kurstermine

Sie können das Kursprogramm innerhalb von 10 Wochen völlig frei in Ihrer eigenen Zeiteinteilung durcharbeiten. Der Kurs ist auf 10 Wochen ausgelegt und Sie haben 20 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen.

### Technischer Ablauf

Der Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Wir empfehlen, einen aktuellen, gängigen Browser (Mozilla Firefox, Microsoft Internet Explorer ab 9, Google Chrome oder Apple Safari) zu verwenden. Unsere Kursplattform ist Coachy, ein deutscher Anbieter, so dass wir hier vollkommen DSGVO konform agieren.

### Betreuung

Die Betreuung erfolgt über die Kursleitung. Der Teilnehmende bekommt innerhalb von 24 Stunden seine Fragen per Mail oder Telefon beantwortet. Die fachlichen Fragen werden direkt an die fachliche Leitung des Kursprogramms Frau Diplom Psychologin Sabine Saltenberger weitergeleitet und beantwortet.

### Anmeldung / Kursstart

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte vorher mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie buchen den Kurs über die vhs Trostberg und erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Quality Think bekommt den Namen und die E-Mail Adresse zur Verfügung gestellt. Diese schickt dem Teilnehmenden eine Mail mit dem Zugangslink für die Kursplattform und ein Passwort zu. Der Teilnehmende startet mit dem Kurs.

### Kooperation mit Quality Think

Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen und Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.03.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
23.03.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
13.04.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
20.04.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
27.04.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online

04.05.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
11.05.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
18.05.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
08.06.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
15.06.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online