

Resilienz-Coaching



Termine nach Vereinbarung.

Dauer: ca. 60 Min.

Die Beratung ist vertraulich und kann während der Arbeitszeit stattfinden.

Vor-Ort-Beratung in Würzburg 2024/25

Do., 07.11.2024	Di., 24.06.2025
Mi., 22.01.2025	Di., 16.09.2025
Di., 11.03.2025	Di., 07.10.2025
Di., 06.05.2025	Di., 18.11.2025

Oder Online über MS Teams



Mitarbeiter*innen, Auszubildende, Praktikant*innen und Angehörige



Terminvereinbarung per E-Mail oder Telefon

Mo, Mi & Do von 11:00–12:00 Uhr

Mo, Di & Do von 13:30–14:30 Uhr



Sozial- und Lebensberatung

Tel.: 02501 – 14 – 5065

Mail: beratung-coatings@basf-stiftung.org



Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit.

- Ein Resilienz- Coaching hilft, Herausforderungen im Leben zu meistern und so die eigene mentale Gesundheit zu stärken.
- Bauen Sie innere Widerstandskraft auf, indem Sie mit uns gemeinsam reflektieren, wie Sie in schwierigen Situationen für sich sorgen können.

Zentrale Fragen können unter anderem sein:

- Wie gehe ich mit Veränderungen um?
- Was hat mir in früheren Situationen geholfen?
- Was kann ich für mein inneres Gleichgewicht tun?
- Was kann, will oder muss ich ändern?



Das Resilienz-Coaching ist für Sie **kostenfrei**.

 **BASF**
We create chemistry

 **STIFTUNG**