



Blended Learning

Resilienz – Schlüssel zur mentalen Gesundheit

Resilienz

... bezeichnet die innere Widerstandskraft, die uns hilft, Phasen hoher Belastung und Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Damit gewinnt Resilienz auch in der Arbeitswelt an Bedeutung, indem sie uns hilft, auch in Zeiten des Wandels kraftvoll und gelassen zu bleiben.

Es gibt sieben Faktoren zur Resilienzförderung:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

Diese sieben Resilienzschlüssel lassen sich trainieren, ähnlich wie ein Muskel. Geben Sie Ihren Mitarbeitenden mit dem Blended Learning Resilienz das nötige Werkzeug in die Hand, verantwortungsvoll die eigene Gesundheit zu stärken.

Das Beste aus den Lernwelten: Blended Learning – Lernformat für effektives Lernen.

Blended Learning ist eine Methode, die die Flexibilität von digitalen Lernformen mit den sozialen Aspekten eines direkten Austauschs verknüpft. Diese Kombination von unterschiedlichen Medien und Methoden optimiert den Lernerfolg und sorgt für Lernerlebnisse, die Spaß machen.

