



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

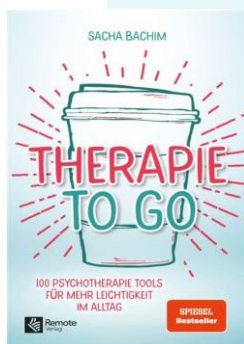
Thematische Bibliographie zum Seminar

Die eigenen Resilienzkräfte stärken



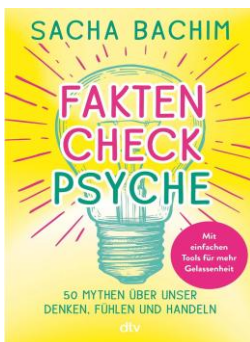
Adad, D. (2021). *Objectif confiance en soi : SOS prof en stress*. Retz.

Cote IFEN: [371.10019 ADA Obj](#)



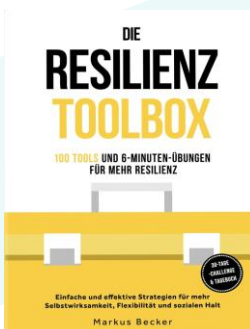
Bachim, S. (2022). *Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag*. Remote Verlag.

Cote IFEN: [616.891 BAC The](#)



Bachim, S. (2024). *Faktencheck Psyche: 50 Mythen über unser Denken, Fühlen und Handeln*. dtv.

Cote IFEN: [155.2 BAC Fak](#)



Becker, M. (2024). *Die Resilienz Toolbox: 100 Tools und 6-Minuten-Übungen für mehr Resilienz*. edition mollitiam.

Cote IFEN: [155.4 BEC Res](#)



Glaßmeyer, A. (2023). *Selbstfürsorge: dein Anker in turbulenten Zeiten*. Humboldt.

Cote IFEN: [371.10019 GLA Sel](#)



Grüber, I. (2024). *Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg: Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven* (5. Aufl.). Irisiana.

Cote IFEN: [155.2 GRÜ Res](#)



Hanson, R., Hanson, F. (2024). *Das resiliente Gehirn: wie wir zu unerschütterlicher Gelassenheit, innerer Stärke und Glück finden können* (3. Aufl.). Arbor.

Cote IFEN: [155.2 HAN Res](#)



Isimat-Mirin, M. (2022). *Guide antistress de l'enseignant* (2e éd.). Chronique sociale.

Cote IFEN: [371.10019 ISI Gui](#)



Willard, C., & Bongartz, S. (2016). *Aufwachsen in Achtsamkeit: wie wir Kinder, Jugendliche und Familien dabei unterstützen können, Ausgeglichenheit, Ruhe und Resilienz zu finden* (1. Aufl.). Arbor.

Cote IFEN: [370.153 WIL Auf](#)

Centre de documentation pédagogique (CDP)

IFEN eduPôle Walferdange

28, route de Diekirch, L-7220 Walferdange

Bâtiment 6, salle 301 (B06-E03-001)

et

Bâtiment 11

Le lundi de 12h à 16h | Montags von 12 bis 16 Uhr

Du mardi au vendredi de 8h à 16h | Dienstags bis Freitags von 8 bis 16 Uhr

www.ifen.lu

Catalogue complet | kompletter Bestand: www.a-z.lu