

7 Wochen Online-Kurs

Meine Resilienz stärken

In diesem 7-wöchigen Onlinekurs

- begleitet Sie das Thema Resilienz durch Ihren Alltag.
- vertiefen Sie die 7 Resilienzfaktoren.
- erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre Widerstandskraft einschätzen können.
- bekommen Sie Übungen an die Hand zum Training Ihrer persönlichen Resilienz.
- reflektieren Sie Ihre Fortschritte in der Gruppe.

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft, mit Veränderungen umzugehen und dabei handlungsfähig und gesund zu bleiben. Die durch die Corona-Pandemie bedingten Einschränkungen sind für viele sehr belastend.

Wie es Ihnen gelingt, sich selbst zu stabilisieren und das Beste aus der Situation zu machen, das zeigt Ihnen das Konzept der Resilienz. Resilienz lässt sich trainieren. Dazu vermitteln wir Impulse und Übungen.

INFOS UND ANMELDUNG:

WO?

Online per

Videokonferenz

(MS Teams) Sie benötigen lediglich einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

8-10 Teilnehmer

WANN?

7 Donnerstage

27.05. bis 08.07.

jeweils 15.30-17 h

ANMELDUNG / INFO

040-417504

beratung@efb-

hamburg.de

KOSTEN

245,- € / 210,- € (ermäßigt)

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung.

REFERENTIN

Karin Königer-Werner

Diplom Pädagogin, Systemische Beraterin (DGSP)

VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH · Rübenkamp 310, 22337 HH
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber
www-efb-hamburg.de