

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

RESILIENZ- WORKSHOP



für Erwachsene

Mi, 12.10. von 19 bis 20:30 Uhr
oder Do, 13.10. von 9 bis 10:30 Uhr
im Jugendhaus Trebur, Große Grabengasse 1

Stärke deine psychische Widerstandskraft




Stress, Krisen und Niederlagen gehören zu jedem Leben dazu. Resilienz hilft uns, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen.

Was ist Resilienz und wie kann man diese Kraft erlernen und nutzen? Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Erkenntnissen aus der Resilienzforschung geht es im Praxisteil um Übungen und Beispiele, um die eigene Resilienz zu fördern.

Der Workshop ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Infos und Anmeldung:

Simone Walter
simone.walter@trebur.de
06147 208 81

 Kinder- und
Jugendförderung
Trebur