

Resilienz-Seminar

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, die eigene Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Wir üben oder es wird trainiert:

- **Lösungsorientiert** an unsere Herausforderungen heranzugehen
- **Optimistisch** zu bleiben oder zu werden
- **Opferrolle aufzugeben** und unsere Rollen zu reflektieren
- **Verantwortung** für uns zu übernehmen (im rechten Maß)
- **Akzeptanz** zu lernen und Glaubenssätze zu überprüfen
- **Netzwerkorientiert** zu denken und sozialen Rückhalt aufzubauen
- **Zukunftsorientierte** und sinnhafte, realistische Ziele zu planen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

Organisatorisches

Kurs-Nr. 079: 10x montags
vom 4. Oktober bis 13. Dezember
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

Kosten: **150,- €**
Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich (in der Regel bis zu 80%). Eine Zertifizierung des Kurses liegt vor.

Referentin: Marlies Grasmann, Resilienztrainerin, Gevelsberg

Verantwortlich: Petra Syring

TN-Zahl: min. 4 / max. 8

Konto: Kirchenkreis Hattingen-Witten
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
IBAN: **DE57 3506 0190 2001 1260 51**
Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Name

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs-Nr. „**Resilienz-Seminar**“ an.

[] Kurs 21-2-079

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eeb-en.de

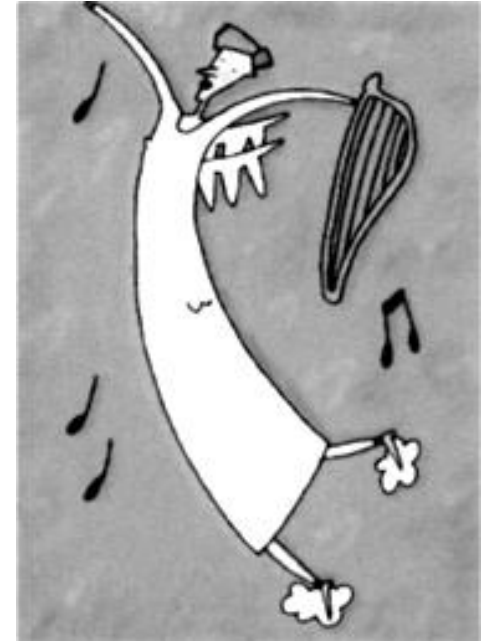
Informationen: **Tel.: 0 23 36 / 40 03 – 44**

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter www.eeb-en.de)



Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Pothoffstraße 40
58332 Schwelm

Mehr Resilienz



**... und Widerstandskraft
durch
das Resilienz-Training
nach dem
LOOVANZ-Konzept**