

Online-Seminarreihe
„Gesundheit stärken!“



Bild: adobe stock

Teil 3:

Und wo bleibe ich?

Resilienz stärken und sich für die Herausforderungen des Lebens wappnen

Mittwoch, 17.02.2021, 18—20 Uhr

Referentin: Theresa Keidel,

Geschäftsführerin SeKo Bayern

Diplomsozialpädagogin , Entspannungspädagogin und Coach.

Die zunehmende Komplexität unseres Alltags, aktuell vor allem durch Corona geprägt, sowie dauerhafter Zeitdruck und die sich schnell ändernde Lebenswelt stellen uns alle vor große Herausforderungen. Wenn alles zu viel wird, kann das auch krankmachen. Dabei spielt es eine große Rolle eigene Grenzen zu erkennen und achtsam damit umzugehen, sowie die Dinge herauszufinden, die uns selbst guttun. Im Workshop werden wir erfahren, wie wir die psychische Widerstandskraft stärken können und lernen die „10 Wege zu mehr Resilienz“ kennen.

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

**Wir bieten einen Testtermin für die Nutzung des Onlinezugangs:
12.02.2021, 12 Uhr**

Anmeldungen bis 10.02.2021 an:

Selbsthilfekontaktstelle

Der Paritätische in Unterfranken

Telefon: 0931/35 401 17

Email:

selbsthilfe-ufr@paritaet-bayern.de

V.i.S.d.P.:

Der Paritätische in Bayern

Bezirksverband Unterfranken

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:

