

Jetzt als Web-Seminar: Auf die Dauer hilft nur - Resilienz

Der Steh-Auf-Männchen-Effekt

Jeder Mensch hat mehr oder weniger belastende Lebensphasen durchschritten - manchmal auch durchlitten. Aus solchen Abschnitten gestärkt hervor zu gehen, ist ein Glück. Wir können dem Glück auf die Sprünge helfen, indem wir unsere Widerstandskraft und Resilienz stärken.

In dem Seminar beschäftigen wir uns damit, welche Faktoren Menschen stark machen, das heißt, seelische und körperliche Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Das Wissen, was für uns gut und gesund ist, wie wir ein erfülltes Leben gestalten können, steckt in uns - wir können es (neu) entdecken.

Folgende Methoden lernen Sie kennen:

- Übungen zur Achtsamkeit im beruflichen Alltag;
- Gruppenübungen und Einzelarbeit;
- Theorie zu Resilienz sowie
- Übungen aus der systemischen Beratung und der Salutogenese.

Nummer

23222-238

Datum

30.03.2022

31.03.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Web-Seminar mit Zoom

Zielgruppen

Mitarbeitende aus den Bereichen der Schuldner- und Insolvenzberatung, allgemeinen Sozialberatung, Wohnungslosenhilfe und gesetzliche Betreuung

Referent/in

Klemens Hundelshausen

Diplom-Sozialarbeiter

Krankenpfleger

psychologischer Heilpraktiker

Systemischer Berater

Teilnehmende (max.)

15

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

170.00 €

Normaler Preis für Externe

210.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Pflegepunkte (RbP)

10.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16