

# Online-Kurs

## Die eigene Widerstandskraft kennenlernen

- Impulse zu Resilienz -

In diesem 2-stündigen Onlinekurs

- erfahren Sie, was sich hinter dem Begriff „Resilienz“ verbirgt.
- lernen Sie, wie ausgeprägt Ihre persönliche Resilienz ist.
- erhalten Sie erste Impulse, wie Sie Ihre innere Stärke trainieren, um gestaltend und zuversichtlich in die Zeit nach dem Lockdown starten zu können.

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 - bei all den Sorgen um Ihren Arbeitsplatz oder einen guten Schulabschluss für Ihr Kind - 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 erste Impulse.

## INFOS UND ANMELDUNG:

### WO?

Online per

### Videokonferenz

Sie benötigen lediglich einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher, oder ein Handy.

### WANN?

Do 29.04. 16-18 h

### ANMELDUNG / INFO

040-417504

beratung@efb-hamburg.de

### KOSTEN

Es wird um eine Spende gebeten.

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung.

### REFERENTIN

*Karin Königer-Werner*

Diplom Pädagogin, Systemische Beraterin (DGSGF)

### 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