



evangelisch  
freikirchliche  
beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

# 7 Wochen Online-Kurs

## Meine Resilienz stärken

### In diesem 7-wöchigen Onlinekurs

- begleitet Sie das Thema Resilienz durch Ihren Alltag.
- vertiefen Sie die 7 Resilienzfaktoren.
- erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre Widerstandskraft einschätzen können.
- bekommen Sie Übungen an die Hand zum Training Ihrer persönlichen Resilienz.
- reflektieren Sie Ihre Fortschritte in der Gruppe.

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft, mit Veränderungen umzugehen und dabei handlungsfähig und gesund zu bleiben. Die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie sind für viele weiterhin sehr belastend. Wie es Ihnen gelingt, sich selbst zu stabilisieren und gestärkt aus der Situation hervorzugehen, zeigt Ihnen das Konzept der Resilienz. Resilienz lässt sich trainieren. Dazu vermitteln wir Impulse sowie Übungen und tauschen uns in der Gruppe dazu aus.

## INFOS UND ANMELDUNG:

### WO?

**Online per**

**Videokonferenz**

(MS Teams) Sie benötigen lediglich einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

8-10 Teilnehmer/innen

### WANN?

7 Donnerstage

**7.04. bis 19.05.2022**

jeweils **16.30-18.00**  
(am **28.04.** 15.30-17.00!)

### ANMELDUNG / INFO

040-417504  
beratung@efb-  
hamburg.de

### KOSTEN

245,- € / 210,- € (ermäßigt)

**Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung.**

### REFERENTIN

*Karin Königer-Werner*

Diplom Pädagogin, Systemische Beraterin (DGSP)

### 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 · beratung@efb-hamburg.de