



evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Die eigene Widerstandskraft kennenlernen

Impulse zu Resilienz

„Schnupperkurs“ – Online – 2h

- 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 durch die Pandemiezeiten hindurchzukommen.
- Erkunden Sie, ob der 7-wöchige Onlinekurs zur Resilienz ab April 2022 für Sie passt.

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 weiterhin 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 17.03.2022

16.30-18.30 h

(bei hoher Nachfrage ggf. Zusatztermin: Do 31.03.)

ANMELDUNG/INFO

040-417504

beratung@efb-hamburg.de

KOSTEN + TEILNEHMERZAHL

Kostenfrei, es wird um eine Spende gebeten.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung.

REFERENTIN

Karin Königer-Werner

Diplom Pädagogin, Systemische Beraterin (DGSF)

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