

Fortbildung

30.10.2023 19:00 Uhr - 04.12.2023 20:30 Uhr

Resilienz-Training ab Oktober - AUSGEBUCHT

Besserer Umgang mit Stress, Problemen und Krisen

Resilienz, ein Begriff aus der Psychologie, ist die Fähigkeit, auch bei starker Belastung gesund zu bleiben. Der Kurs fördert diese lebenslang trainierbare Widerstandsfähigkeit. Im Wesentlichen geht es um besseren Umgang mit Stress, Problemen, Krisen. Ursprünglich meinte "Resilienz" die Stärke angesichts einschneidender Ereignisse - heute ist Resilienz eine Kernkompetenz in Beruf und Privatleben. Resiliente Menschen vertrauen nicht auf Glück oder Zufall: Sie nehmen die Dinge selbst in die Hand!

Der sechsteilige Kurs läuft von Montag, 30. Oktober, bis Montag, 04. Dezember 2023. Die Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

30.10.2023 19:00 Uhr - 04.12.2023 20:30 Uhr

Kosten:

72,- € zzgl. 5,- € Materialkosten

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:

Liane Jung (Dipl.-Sozialarbeiterin und Resilienztrainerin)

Ansprechpartner:

Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.14.2