

Sag „JA!“ zu deiner inneren Stärke

Sag “Ja” zu deiner inneren Stärke

Ein Workshop zur Sensibilisierung für und Stärkung von innerer
Widerstandskraft

Wann? Am 24.11. von 14 bis 20 Uhr
und am 25.11. von 10 bis 16 Uhr

kostenfrei

Wo? ZEITRAUM,
Ringstr.2/Ecke Bahnhofstr.,
Siegburg



Ein Programm zur Sensibilisierung für und Stärkung von innerer Widerstandskraft

Fordern dich dein Beruf, Ehrenamt, Familie, Informationsflut – kurz: der tägliche Wahnsinn – heraus? Bist du oft im Stress und weißt nicht, wie du dich davon erholen kannst? Dann wird es Zeit, die Abwärtsspirale zu beenden. In diesem Workshop gibt es Informationen zu den Hintergründen der negativen Stressentwicklung und Möglichkeiten, auszusteigen.

Denn die Hirnforschung und Neurobiologie zeigen: innere Widerstandskraft kann man lernen und trainieren.

Finde in diesem Workshop neuen Zugang zu deiner Resilienz.

Resilienz ist: „die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“ (Wustmann 2004)

Inhalte:

Basiskurs Teil 1:

Persönliches Stressmuster, Alltagsfallen und schädliche Gewohnheiten
Theoretische Hintergründe zur Entstehung von Stress und Überforderung
Schutzfaktoren
Übungen zur Stressreduktion und Resilienzstärkung
Literaturliste

Basiskurs Teil 2:

Intensive Stärkenanalyse
Vertiefende Übungen
Methodenkoffer

Die Module bauen inhaltlich aufeinander auf.

Zielgruppe:

Menschen, die Lust auf neue Erfahrungen und Persönlichkeitsentwicklung haben.

Dozentin:

Birgit Boy, Persönlichkeitstrainerin, Coach, Lehrerin im Unterrichtsfach „Glück und seelisches Wohlbefinden“

Termine:

Freitag, 24. November 2023 von 14.00 bis 20.00 Uhr und Samstag, 25. November 2023 von 10.00 bis 16.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

kostenfrei

Veranstaltungsort:

ZEITRAUM – Zentrum für Diakonie und Bildung, Ringstr.2/Ecke Bahnhofstr. (Achtung: Der Eingang befindet sich auf der Ecke in der Fußgängerzone), 53721 Siegburg

Anmeldung:

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt, eine **Anmeldung ist erforderlich**. Eine Anmeldung kann telefonisch unter 02241 25 215 13, per eeb.ansiegundrhein@ekir.de oder per [Anmeldeformular](#) erfolgen.

Anmeldeschluss ist der 17. November 2023.

Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an die Evangelische Erwachsenenbildung:

per Telefon 02241 25 215 13 oder
per E-Mail eeb.ansiegundrhein@ekir.de

Dieses Weiterbildungsangebot wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Resilienzoffensive für die Weiterbildungslandschaft des Landes NRW gefördert und ist im Teilprojekt A entstanden.

Weitere Infos unter: www.resilient-durch-weiterbildung.de