

**SAVE
THE
DATE**

PREIS: 180€

Inklusive Mittags-Snack!

**12.11.26
9:00 - 16:30 UHR**

*KOLPINGHAUS - MULTIRAUM
BERGSTRASSE 124, EUPEN*

WORKSHOP RESILIENZ

So viel mehr als durchhalten und
funktionieren!

Das Seminar vermittelt Grundlagen zu Resilienz und Stressmanagement sowie praxisnahe Strategien und Übungen, um berufliche und private Herausforderungen besser zu bewältigen und die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden ein Skript, das die Inhalte vertieft und Raum bietet, persönliche Erkenntnisse festzuhalten.



**REFERENTIN:
ASTRID KÖHLER**

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be

VHS
Bildungsinstitut VoG

CAB

Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

Ostbelgien

WORKSHOP RESILIENZ

So viel mehr als durchhalten und
funktionieren!

Resilienz steht für den Schutz unserer Psyche im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind eingeladen, im Rahmen dieses Seminars das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Sie lernen u.a. praxisnahe Strategien und Ressourcen kennen, die ihnen dabei helfen, belastende Situationen und Probleme zu meistern – beruflich wie privat.

In einem Mix aus Hintergrundwissen zu den Themen Resilienz und Stressmanagement sowie einfachen, aber wirkungsvollen Übungen zu ausgewählten Resilienz-Säulen, erhalten die Teilnehmenden Impulse ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten. Sie erfahren, wie sie ihre Energie produktiv einsetzen und Herausforderungen souverän bewältigen können.

Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Verständnis für das Thema Resilienz und praxisnahe, individuelle Strategien für ihren (Arbeits)Alltag entwickeln. Dieses Seminar trägt zur persönlichen Entwicklung und Stärkung der seelischen Widerstandskraft bei – für mehr Resilienz im herausfordernden Alltag.

In Ergänzung zu der Arbeit im Seminar erhalten die Teilnehmenden ein Script, in dem sie die Themen des Workshops nachlesen und ihre Erkenntnisse festhalten können.