

*Alltägliche Krisen meistern.
Eigene Ressourcen aktivieren und kennenlernen.*

Resilienz-Workshop für Frauen

07. und 08. September, 09.30 – 16.00 Uhr
Ratssaal – Rathaus Ratzeburg

Was ist Resilienz?

Die Möglichkeit in notwendigen Situationen
ausreichende Widerstandsfähigkeit zu entwickeln

Wie lernen wir Resilienz?

Persönliche Strategien zur Stärkung entwickeln und einsetzen

Handlungskompetenz entwickeln, statt auf Glück und Zufall zu vertrauen

Dinge selbst in die Hand nehmen

Nutzen Sie die Sieben Säulen der Resilienz und
lernen Sie sie als die notwendigen Schlüssel dafür kennen

Eigene Fähigkeiten erkennen und nutzen

Möglichkeiten ergreifen, wenn sie sich bieten

Resilienz Trainerin: Susanne Bruns

Veranstalter:

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Ratzeburg Mana Clasen

Teilnahme kostenlos.

Anmeldung bis zum 30.08.2019 unter

Gleichstellungsbeauftragte@ratzeburg.de oder 0176-18000340