



Beulen wieder ausbeulen – Resilienz

Samstag, 15. April 2023

Inhalt

Dieses Seminar zielt darauf ab, den Teilnehmenden die eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit belastenden Situationen zu verdeutlichen. Wichtiger Bestandteil dabei ist es, die persönlichen Kraftquellen [wieder] zu erkennen, Handlungsspielräume im Rahmen der eigenen Persönlichkeitsentwicklung [wieder] zu entdecken und [wieder] einen souveräneren Umgang mit den stürmischen Zeiten des Alltags zu gewinnen.

Referentin

Astrid Steinberger M.A. ist Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin im Gesundheitswesen und TRUST-Resilienz-Trainerin, Studium der Erziehungswissenschaften/ Psychologie/ Soziologie, Krankenschwester

Uhrzeit

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Räumlichkeit

Gr. Seminarraum des Koblenzer Hospizvereins e.V., Hohenzollernstraße 18, 56068 Koblenz

Teilnehmer*innenzahl

Maximal 20 Teilnehmer*innen

Anmeldung/Teilnahmegebühr

Eine Anmeldung ist erforderlich unter sandra.falk@hospizinkoblenz.de oder telefonisch 0261 579379-5. Kostenfrei für Ehrenamtliche des Koblenzer Hospizvereins e.V. Für externe Teilnehmer*innen 15,- Euro/Person, zu zahlen am Seminartag.

