



## Gut durch die Krise

### Ein Workshop zur Stärkung der eigenen Resilienz

15. Juni 2021

B 108

13:00 – 16:00 Uhr

#### Online-Seminar

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnelllebigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden Bedingungen dort gesund umgehen zu können und auch Schicksalsschläge und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern.

Spätestens seit dem ersten Lockdown im März 2020 sind die eigene Widerstandsfähigkeit und der Umgang mit Unabänderlichem aktueller denn je.

Wie finde ich denn heraus, wie resilient ich tatsächlich bin, woraus sich Resilienz tatsächlich zusammensetzt und wie ich auf die Resilienzfaktoren positiven Einfluss nehmen kann? Wie konkret kann ich meine Resilienz alltäglich stärken, so dass ich gelassen, kraftvoll und klar denken, fühlen und handeln kann?

Im Workshop widmen wir uns gemeinsam diesen Fragen und beleuchten mit Abwechslung, Humor und dem nötigen Abstand Ihre individuellen Antworten. Anschließend wissen Sie, wo Sie ansetzen können, haben mit dem einen oder anderen nicht-resilienten Glaubenssatz aufgeräumt und kennen Methoden, die Sie dabei unterstützen auch in diesen herausfordernden Zeiten in Ihrer Kraft zu bleiben.

Inhalte des Workshops sind:

- Resilienz: Klärung eines vielschichtigen Begriffs
- Warum Resilienz beruflich und privat eine Schlüsselkompetenz ist
- Die Resilienzfaktoren kennen und gezielt nutzen können
- Tipps und Tools zur alltäglichen Stärkung der eigenen Resilienz

Lassen Sie sich einladen. Wir freuen uns auf Sie.

Leitung: Birgit Reiche, Leitende Pfarrerin

Referentin: Ruth Krawinkel, selbstständiger Coach und Mental-Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation und Gesundheitscoaching

Zielgruppe: Berufstätige

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

---

### Anmeldung

Anmeldungen bitte per Mail an: [pittke@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:pittke@frauenhilfe-westfalen.de)

**Anmeldeschluss:** 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

**Information** (Mo - Fr: 09:00 - 12:30 Uhr)

Sylvia Pittke, Tel. 02921 371 230

Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Zur Teilnahme benötigen Sie Laptop, PC oder Tablet, Mikrofon, Kamera und eine Internetverbindung. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zur Teilnahme an der Veranstaltung.

**Kosten** 75,00 €

Die Teilnahme ist für Mitarbeiter\*innen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen kostenlos.

Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:

Sparkasse SoestWerl

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

### Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab.

### Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt.

Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

Für Mitarbeiter\*innen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen ist die Teilnahme am Workshop als Arbeitszeit zu werten.

Eine Teilnahme ist jedoch nur möglich, wenn dienstliche Belange dadurch nicht gestört werden. Bitte sprechen Sie die geplante Teilnahme vorher mit Ihren Vorgesetzten ab.

### Anmeldung an:

---

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Sylvia Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371-236, [pittke@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:pittke@frauenhilfe-westfalen.de)

### Gut durch die Krise

### Ein Workshop zur Stärkung der eigenen Resilienz

15.06.2021, 13:00 – 16:00 Uhr, B 108

---

Name, Vorname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon/Mobiltelefon

---

E-Mail

---

Geb.-Datum

---

Name der Einrichtung

Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

---

Ort, Datum, Unterschrift