



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Informationen unter:

Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371-238 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.

Kosten inkl. Kursunterlagen & Pausengetränken **150,00 €**

Kost & Logis zubuchbar und bar vor Ort zu bezahlen!

Die Seminargebühr überweisen Sie bitte bis zum 11.10.2019

auf folgendes Konto: Swift/BIC Code: WELADED1SOS

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 78, 18.10.19

Abmeldung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,

www.tagungsstaette-soest.de

Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)

und Frühstück für 36,50 €, Mittagessen: 8,50 €

Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte bar oder per EC-Karte vor.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Fotos erstellt werden für die Nutzung der digitalen Medien und Medien in Papierform. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.



Die evangelische
Erwachsenenbildung der
Evangelischen Frauenhilfe
in Westfalen e. V. ist
Regionalstelle des
Evangelischen Erwachse-
nenbildungswerkes
Westfalen und Lippe e.V.,

der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem
Weiterbildungsgesetz NRW.

Resilienz

Wie Sie Ihre psychische und mentale Widerstands- kraft entdecken und stärken können

18. – 19. Oktober 2019

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit & Pflege
Seminar B 78**

Mit Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch Verluste, Niederlagen, Rückschläge zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können.

Diese Reservefähigkeit ermöglicht es dem Menschen gestärkt aus der Krise hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern.

Das Seminar beleuchtet, wie Grundlagen der Resilienz entdeckt und vertieft, wie Optimismus entwickelt, Akzeptanz erlernt und Selbstverantwortung übernommen werden kann.

Beziehungen lassen sich so befriedigender gestalten und eigene Lebensentwürfe entwickeln. Resilienzförderung beginnt mit einer wertschätzenden Erkundung des Vorhandenen. Die Auswertung positiver Erfahrungen zeigt, auf welche Ressourcen man zurückgreifen kann. Und sie verdeutlicht, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können.

Leitung: **Birgit Dittrich-Kostädt,**
Bildungsreferentin

Kursleitung: **Prof. Dr. Gabriele Hoppe,**
Wissenschaftliche Studien-
Ortleitung IBA in Bochum

Zielgruppe: Interessierte

PROGRAMM

1. Tag

bis 10:00 Uhr	Anreise
10:00 – 10:45 Uhr	Begrüßung, Kennen lernen der Teilnehmenden, Erwartungen
10:45 - 11:30 Uhr	Arbeitseinheit 1
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	Arbeitseinheit 2
12:30 – 13:30 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	Arbeitseinheit 3
15:00 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 17:00 Uhr	Arbeitseinheit 4

2. Tag

10:00 – 11:30 Uhr	Arbeitseinheit 1
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	Arbeitseinheit 2
12:30 – 13:30 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	Arbeitseinheit 3
15:00 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 17:00 Uhr	Arbeitseinheit 4 Auswertung der Tagung

Anmeldung an: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest

ANMELDUNG

Resilienz

Wie Sie Ihre psychische und mentale
Widerstandskraft entdecken und
stärken können

18. – 19.10.2019, B 78

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum _____

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

Ort, Datum

Unterschrift