

Online Seminar für Pflegende Angehörige: Mit Resilienz durch Krisenzeiten

Gestärkt, flexibel & optimistisch!

Die Corona-Pandemie ist mit ihren vielfältigen Herausforderungen zu einer Art neuem Alltag geworden: Wir halten Abstand, haben immer eine Maske zur Hand und leben mit einem sehr begrenzten Planungshorizont. Trotzdem fehlen den meisten von uns normale Strukturen, Gewohnheiten und Rituale, die Sicherheit und Orientierung bieten – und die Zeit zieht sich hin, wann wir dahin zurückkehren können. Die gute Nachricht: Wir haben eine Wahl, wie wir mit Situationen wie dieser umgehen. Mit welcher Haltung wir Krisensituationen begegnen, aus welcher Perspektive wir darauf gucken und vor allem: Was wir tun – oder lassen – wollen!

In diesem Online-Seminar setzen wir uns mit den Basics der Resilienztheorie auseinander. Wir lernen hilfreiche Faktoren kennen wie Optimismus, Zielorientierung und Selbstwirksamkeit und reflektieren anhand von interaktiven Übungen unser persönliches Resilienzprofil. Einfache Tools aus dem Bereich Improvisationstheater bieten uns einen humorvollen Erfahrungsraum, in dem wir uns mit unseren Ressourcen neu erleben und anschließend reflektieren können. Am Ende finden alle einen konkreten nächsten Schritt, wie wir uns noch mehr stärken können!

Referentin: Karin Röntgen, Coachin, Achtsamkeitstrainerin, Theaterpädagogin

Datum: 14. September, 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr (im Rahmen der Woche für Pflegenden Angehörige)

Ort: Online via Zoom, den Zugang erhalten Sie nach der Anmeldung

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Anmeldung unter:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bielefeld, Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld,
Tel.: 0521 96 406 70 | E-Mail: pflageselbsthilfe.bielefeld@paritaet-nrw.org