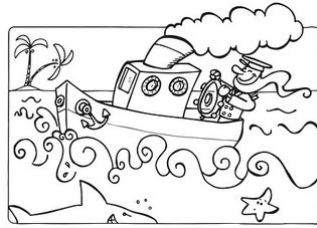


Um **pflegende Angehörige** bei der **Stärkung ihrer Widerstandskräfte** zu unterstützen, möchten wir zu folgendem Online-Vortrag einladen:



"Widerstand ist nicht zwecklos! – gestärkt und flexibel in stürmischen Zeiten!"

Ein "lebendiger" Resilienzvortrag, der einen umfassenden Überblick zum Thema bietet und sich mit der Frage beschäftigt, wie es gelingen kann, auch in schwierigen und stürmischen Zeiten "der Kapitän/die Kapitänin des eigenen Schiffes" zu sein und zu bleiben.

Auf einer kleinen Bootstour erkunden die Teilnehmer*innen eine Inselwelt, die ihnen nach und nach die wichtigsten Haltungen und Handlungsoptionen der Resilienz offenbart und die sie dazu einlädt, die eigene Resilienz zu überprüfen und zu erweitern. Viele Beispiele und praktische Tipps runden den Vortrag ab und regen dazu an, schnell mit dem Trainieren der eigenen inneren Stärke zu beginnen, um in Zukunft mit Druck und Stress etwas besser und gelassener umgehen zu können.

Wir freuen uns sehr, **Esther Auer-Lammert** als **Referentin** gewinnen zu können. Sie bietet Coachings und Trainings für Persönlichkeitsentwicklung mit Herz, Humor und Verstand an.

- Wann?** **Mittwoch, 13.04.2022 von 18.00 – 19.30 Uhr**
- Wo?** **Digital.** Der Zugangslink wird nach Anmeldung verschickt.
- Von wem?** Eine Kooperationsveranstaltung der **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Kreise Wesel, Kleve, Borken und Steinfurt**

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Weitere Infos und Anmeldung: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel, Ute Gieffers
Tel.: 02841 90 00 41 oder per E-Mail: pflegeselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org