

Wie gehen Sie mit Herausforderungen um?

Menschen neigen dazu, genau dann ihre Hobbies oder den Kontakt zu anderen Menschen zu vernachlässigen, wenn sie seelisch belastet oder gestresst sind. Kennen Sie dieses Phänomen?



Was können wir tun, um uns für herausfordernde Zeiten zu stärken?



Ich bleib' optimistisch! Mein seelisches Immunsystem.

In diesem Kurskonzept werden Sie da abgeholt, wo sie gerade stehen. Wir fragen uns gemeinsam, was es bedeutet, unser seelisches Immunsystem zu stärken. Dieser Kurs ist aufeinander aufbauend und gibt ihnen die Möglichkeit der Selbsterfahrung. Es gibt ihnen Bausteine an die Hand, um aus eigener Kraft die Komfortzone zu erweitern oder gar zu verlassen.

- Wie gehe ich mit Herausforderungen um?
- Was sind meine inneren Kraftquellen und wie kann ich sie nutzen?
- Was brauche ich und wie setze ich mich dafür ein?
- Was ist mir wichtig?
- Wozu mache ich das eigentlich alles?
- Was bedeutet Resilienz für mich und meinen Alltag?
- Wie kann ich widerstandsfähiger werden?
- Stärken und Ressourcen im Alltag erkennen.
- Welche Teamrolle entspricht meinen Stärken.
- Durch Selbstwirksamkeit den Selbstwert stärken.
- Was tut gut und was macht das mit mir?
- Durch Selbsterfahrung: erkennen meiner individuellen Identität. u. v. m.

Mit diesen und Ihren persönlichen Fragen zu Ihrer inneren Widerstandsfähigkeit (*Resilienz*) werden wir uns gemeinsam in diesem Workshop beschäftigen. Gemeinsam erleben wir, was es bedeutet, *resilient* zu sein.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, Ihre innere Widerstandsfähigkeit zu stärken!

Dabei schauen wir besonders darauf, wie Sie mit bisherigen Herausforderungen in Ihrem Leben umgegangen sind.

Lassen Sie sich von sich selbst überraschen!

Wir sind für Sie da!



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie!



Projektpartner:



Termin:
26.04.2022
10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf
Raum 19

Ansprechpartner/in:
Wolfgang Krämer Tel:
0211 91747 157

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



RESILIENZ-TRAINING

Jobcenter Düsseldorf

