

Herzliche Einladung zum Themenabend Resilienz

Wie wir unsere innere Stärke nutzen können, um besser mit Herausforderungen umzugehen



Ehrenamtliche Flüchtlingshilfe ist eine sehr wichtige und sinnvolle, aber auch herausfordernden und komplexe Tätigkeit. In der Flüchtlingshilfe hat Resilienz für Ehrenamtliche daher eine zentrale Bedeutung.

Um mit den Herausforderungen umzugehen, gestärkt und mit sich selbst im Einklang handeln zu können, bedarf es einer guten Portion Resilienz.

Unter Resilienz versteht man seelische Widerstandskraft, die uns Menschen befähigt „situations-elastisch“ zu reagieren.

Jeder von uns hat ein persönliches Maß an Resilienz. Der eine mehr, der andere weniger. Und: Wir alle können unsere persönliche Resilienz weiter ausbauen und stärken!

Nach einem einführenden Impulsvortrag der Trainerin Heike Löwensen erarbeiten wir gemeinsam die Schlüssel der Resilienz und tauschen uns in der Gruppe über unsere Erfahrungen aus. Raum für Diskussion und Fragen ist ebenfalls gegeben.

Wann? Mittwoch, 06.06.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo? Ratssaal, Rathausstraße 24-26, 22941 Bargteheide

Um Anmeldung wird gebeten unter: ehrenamt@kreis-stormarn.de oder telefonisch unter 04531-160 1145



Service- und Beratungsstelle
ehrenamtliche Flüchtlingshilfe
Kreis Stormarn



Amt Bargteheide Land



Stadt Bargteheide



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren