



Resilienz - Zauberkraft für den Alltag

Mit Resilienzstrategien dem Leben und seinen Herausforderungen optimistisch begegnen

Nr: **V000000961**

Ort:

**Akademie Klausenhof Hamminkeln ,
Klausenhofstraße 100, 46499 Hamminkeln**

Datum:

27. Apr. 2026, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Inhalt

Was ist Resilienz? - Ein Zaubermittel gegen Stress, Krisen und das Alltagsgrau?
Vielleicht ein Zaubertrank, der uns gesund hält an Körper, Geist und Seele?

Resilienzstrategien sind keine Zauberkräfte, sind aber erlernbare Verhaltensweisen, die unser seelisches Immunsystem stärken, unsere inneren Kräfte aktivieren und uns widerstandsfähiger machen. Entdecken Sie in diesem Seminar, wie wir neue Energie tanken und wie ein „Stehauf-Mensch“ die Anforderungen des Alltags meistern können. Das macht uns stark - Erwachsene genauso wie Kinder - und fördert unsere Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Wir sammeln in diesem Seminar Beispiele für resilientes Verhalten und Selbstfürsorge. Wir packen den „Resilienz-Koffer“ mit Handlungsoptionen für den Alltag. Damit trainieren wir die innere Stärke, die wir brauchen, um den Herausforderungen unseres Alltags zuversichtlich begegnen zu können.

Inhalte:

- Was ist Resilienz überhaupt? Definition und ein kurzer Ausflug in die Resilienzforschung
- Die 6 Schutzfaktoren der Resilienz
- Resilienzförderung konkret: für mich und für die Menschen in meiner Einrichtung

Im Seminar wechseln sich kurze theoretische Inputs ab mit praktischen Übungen und Gelegenheit für Austausch.

Preis

195,00 € (inkl. Verpflegung) für Mitglieder des DiCV im Bistum Münster.

215,00 € (inkl. Verpflegung) für Partner im Bistum Münster.

235,00 € (inkl. Verpflegung) für alle Anderen.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Bitte beachten Sie unsere Storno-Bedingungen.

Dozent*in

Susanne Drees

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Tanja Semar

semar@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.
Kardinal-von-Galen-Ring 45
48149 Münster