



Leitung/ Referenten

Frank Meier

Referent für digitale Selbsthilfe
im Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Arbeitszieher, Sozialtherapeut
Telefon: 0175 786 76 87
E-Mail: frank.meier@blaues-kreuz.de

Lukas Schülbe

Bildungsreferent im Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Theologe, Ethiker, Seelsorger
Telefon: 0170 546 81 26
E-Mail: lukas.schuelbe@blaues-kreuz.de

Seminarkosten

Online-Seminar

30,00 €

Information zur Anmeldung

Anmeldeschluss: 16.10.2023

über www.blaues-kreuz.de/veranstaltungen
oder das anhängende Anmeldeformular.

Die Einwahlinformationen zum Online-Meeting werden
einen Tag vor dem Seminar verschickt.

Dieses Seminar kann auch als Modul zur Erlangung des
Zertifikats „Grundausbildung für die freiwillige Mitarbeit
in der Suchthilfe“ (jeweils 3 UE) angerechnet werden.

Dieses Seminar wird gefördert von:



Und erfüllt die Kriterien des:



Verbands- und Selbsthilfearbeit



Befrei+ leben lernen

Resilienz:

**Trainieren statt Probieren - die
eigene Widerstandskraft stärken**

Titelbild © sincerely-media/unsplash, S. 2 © tim-roosjen/unsplash, S. 5 © shane-rounce/unsplash

Resilienz: Trainieren statt Probieren – die eigene Widerstandskraft stärken

Veranstaltungsnummer: P2329E

Veranstaltungsort

Online per Zoom

Die Einwahlinformationen zum Online-Meeting werden
einen Tag vor dem Seminar verschickt.

Termin:

23.10.2023

18.00 Uhr bis 20.30 Uhr



Ziel und Inhalt der Veranstaltung

Nehmen Sie ihr Leben selbst in die Hand. Stress und Krisen gehören zum Dasein dazu. Flucht ist zwecklos. Besser wir machen uns innerlich stark.

Die Resilienz-Theorie sagt: Sieben Säulen tragen solche innere Stärke. In diesem Seminar erfahren Sie, welche das sind und lernen Übungen kennen, um diese Säulen auszubauen.

Nach diesem Seminar...

... kennen Sie die sieben Säulen der Resilienz,

... haben Sie konkrete Übungen ausprobiert, mit denen Sie ihre Resilienz stärken können.

Dieses Seminar ist richtig für ...

Menschen mit einer Suchterkrankung, Angehörige, ehrenamtlich Mitarbeitende in der Suchthilfe und weitere Interessierte.

Du kannst.
ENDE.

Verbindliche Anmeldung

Seminarnr.:
P2329E

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefon E-Mail

Geburtsdatum

Teilnehmende aus der Suchtselbsthilfe oder der beruflichen Suchthilfe

Verein/Einrichtung

Sonstige Teilnehmende (nicht aus der Suchtselbsthilfe oder der beruflichen Suchthilfe)

Verein/Einrichtung

Rechnungsanschrift –
wenn abweichend von Anmeldungsadresse

Firma/Einrichtung

Straße, Hausnummer

PLZ

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zu dem Seminar an und willige ein, dass meine Daten vereinsintern für die Seminarverwaltung verarbeitet werden.

.....
Datum/ Unterschrift