

Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwierig erlebter Lebensinflüsse gestärkt aus einer Situation hervorzugehen. Manche Menschen fühlen sich mit dem, was sie erleben, überfordert. Wie kann es gehen und gelingen, aufzustehen oder Dingen nachzugehen, die einem gut tun, wenn andere sagen, dass es falsch wäre? Resilienz ist kein Seelenröster, dass es doch irgendwie gut geht in diesem Leben, sondern ein sich bewußt werden über Möglichkeiten und eine innere Einstellung, nicht gleich aufzugeben.

Dieses Seminar eignet sich auch für psychiatrie-erfahrene Menschen, die bereits das Seminar im Vorjahr besucht haben.

Referentin: Sabine: Seit 13 Jahren in der Selbsthilfe Bochum aktiv. Zur Zeit ist es mir u.a. wichtig, in einem unserer Projekte einen Menschen, der in einem unserer Krisenzimmer gelebt hat, langfristig zu begleiten.



Samstag, 2. Dezember 2023
Ort: SPZ Köln-Kalk, Olpener Straße 114, 51103 Köln

von 10:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an annette.nrw@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.