

Online-Seminar

Stärke deine Resilienz - Gesund bleiben in herausfordernden Zeiten

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, indem wir wissen, was uns gut tut und uns wieder aufrichten kann. Gerade in dieser durch die Pandemie geprägten Zeit sind wir besonders herausgefordert, neue und schwierige Situationen zu meistern, mit zusätzlichen Belastungen umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Jetzt ist der Blick auf unsere Emotionen besonders zentral: Wie können wir gut und angemessen mit ihnen umgehen, sie steuern und positiv beeinflussen? Hintergrundwissen darüber, wie ein Zuviel an Belastungen krank machen kann, wenn man nicht „gegensteuert“, hilft uns, die eigene Situation besser einzuschätzen. Wir lernen die 7 Erfolgsfaktoren der Resilienz kennen und erfahren, wie wir unsere psychische Widerstandskraft und seelische Elastizität stärken können. Was kann ich tun, um auch in Krisenzeiten gut für mich zu sorgen? Welche Haltung ist hier hilfreich? Was ist in meiner Verantwortung und welche sozialen Netzwerke geben mir Halt? All das sind Fragen, auf die wir näher eingehen werden.

Voraussetzungen:

Für die Teilnahme am Online-Seminar (Zoom-Meeting) benötigen Sie einen PC/Laptop mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung. Es ist auch eine Teilnahme mit dem Tablet/I-Pad möglich, aber u. U. weniger komfortabel.

Referentin: Dr. Dipl.-Psych. Linda Zimmermann, Resilienztrainerin und Coach

20.04.2021 (Di) und 27.04.2021 (Di), jeweils 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

- Es sind nur beide Termine zusammen buchbar, da es sich um ein Seminar handelt. -

Anmeldung beim LandFrauenverband Südbaden, landfrauenverband@lfvs.de

Infos und Anmeldung

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 € für Online-Seminare (immer 2 Termine). Für Teilnehmerinnen, die nicht Mitglied im LandFrauenverband sind, fällt zusätzlich ein Beitrag von 25 € an.

Rücktritt

Bei Rücktritt innerhalb von 8 Kalendertagen vor einem Online-Seminar stellen wir Ihnen 10 € in Rechnung, falls keine Ersatzteilnehmerin von der Warteliste nachrücken kann.

Bei Nichterscheinen am Seminartag, ist die komplette Teilnahmegebühr fällig.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sollte die Veranstaltung ausgebucht sein, werden Sie informiert. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie diese Teilnahmebedingungen. Ihre Daten werden zur Durchführung der Seminare erhoben und verwendet. Ausführliche Hinweise zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldung zum Online-Seminar per Mail mit:

- Datum und Titel der Veranstaltung
- Name Vorname, Wohnort, E-Mail
- LandFrauenverein (falls Mitglied)

Sie erhalten ca. 8 Tage vor dem Seminar eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.