

# ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e.V. im Landkreis Diepholz



## Online – Vortrag

### Resilienz - Die innere Kraft, die uns "sturmfest" macht

Der SoVD Kirchweyhe und die ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege e.V. im Landkreis Diepholz bieten in Kooperation mit Marion Zimmermann, Resilienztrainerin und Coach den nachstehenden „Online-Vortrag“ an.

### Resilienz - Die innere Kraft, die uns "sturmfest" macht

Ein heftiger Sturm vermag einzelne Bäume zu entwurzeln, doch die Mehrzahl der Bäume bleibt stabil und trotz der Naturgewalt.

Wie können wir Menschen den "Stürmen des Lebens" erfolgreich und unbeschadet standhalten? Wie gehen wir mit gravierenden Veränderungen im Berufsleben, in Beziehungen und in der Gesellschaft um? Manches müssen wir akzeptieren wie es ist. Doch es geht darum, sich nicht als Opfer zu fühlen, sondern sich auf Stärken und Lösungsmöglichkeiten zu konzentrieren. Wir verfügen über Eigenschaften, die uns befähigen, aus vorausgegangenen Schwierigkeiten oder Lebenskrisen zu lernen und dies in neue Situationen zu transportieren. Dabei können auch Vorbilder aus der eigenen Familie, der Gesellschaft oder früheren Generationen eine Unterstützung sein. Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, ist mental trainierbar. In diesem Vortrag über das Konzept der Resilienz möchte ich Ihre Überzeugung, dass Sie Einflussmöglichkeiten haben und stark sind, wieder beleben.

Der Vortrag findet **online** statt am: **Mittwoch, 16. Februar 2022 von 18.30 bis 20.00 Uhr**

Anmeldungen für den Kurs nimmt Rita Wegg unter Mail:  
[rita.wegg@gmx.de](mailto:rita.wegg@gmx.de) entgegen.

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer\*innen den Zugang zum online-Kurs an ihre E-Mail-Adresse.

Rita Wegg

13.01.2022