

### **Veranstalter:**

**Stätte der Begegnung e.V.**

Oeynhausener Straße 5

32602 Vlotho

Tel: 05733 / 9129-0

Fax: 05733 / 9129-15

E-Mail: [info@staette.de](mailto:info@staette.de)

[www.staette.de](http://www.staette.de)

### **Leitung**

Marc Wübbenhorst

### **Kosten**

Auf Anfrage

### **Veranstaltungsort:**

Wilhelm-Normann-Berufskolleg

Hermannstr. 5

32051 Herford

### **Anmeldung:**

<https://www.staette.de/kontakt/#anmeldung>



**Resilienz und Stressbewältigung**

-

**Mein Weg zur inneren Stärke**

**12.12.2024**

# Resilienz und Stressbewältigung – Mein Weg zur inneren Stärke

Unser Leben wird immer rasanter und stellt uns stetig vor neue Anforderungen, sei es im Privatleben oder im Beruf. Dabei gibt es Menschen, die mit unvorhersehbaren und herausfordernden Momenten bestens zurechtkommen, diese meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Auch unvermeidliche kritische Lebensereignisse werden selbstbewusst angegangen und gezielt gelöst. Resilienz ist hier der entscheidende Faktor. Resilient zu sein bedeutet, die innere Stärke oder psychische Widerstandsfähigkeit zu besitzen, um in diversen schwierigen Situationen aus den eigenen Ressourcen schöpfen zu können. Die gute Nachricht ist, Resilienz ist erlernbar.

In dieser Veranstaltung wollen wir zunächst das Modell der Resilienz genauer betrachten und die eigene psychische Widerstandsfähigkeit reflektieren. Im Weiteren soll es darum gehen Strategien kennenzulernen, um effektiv mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten umgehen zu können. Durch die Kenntnis und Anwendung der Strategien gewinnen die Teilnehmenden mehr Gelassenheit, Energie sowie Stärke und bleiben dadurch in der eigenen Lebenswelt nachhaltig handlungsfähig.

## Programm:

Donnerstag, 12.12.2024

14.00 – 14.15	Kennenlernen, Klärung von Veranstaltungsregeln
14.15 – 15.00	Inhaltlicher Einstieg in das Thema: Resilienz & Stressbewältigung (interaktiver Vortrag): Begriffsklärung, Notwendigkeit, Aspekte des Stressgeschehens
15.00 – 15.15	Pause
15.15 – 16.00	Erkundung individueller Resilienzen: „Was macht mich stark?“
16.00 – 16.45	Reflexion zu Unwegsamkeiten & der Frage: „Wie kann und will ich diesen begegnen?“ (Ressourcen)
16.45 – 17.00	Feedback und Ausblick