

Resilienz - Krisenfest im Alltag

Kartause Ittingen, 01.10.2022, 9:00 - 17:00 Uhr

Wachsen und Heilwerden | Erwachsenenbildung

Resilienz - Krisenfest im Alltag

Wir alle erleben kleinere und grössere Krisen in unserem Alltag. Was können wir tun, damit uns diese nicht blockieren oder ganz aus der Bahn werfen? Wie können wir an diesen vielleicht sogar wachsen? Resilienz ist eine innere Widerstandskraft, eine Art „seelisches Immunsystem“, das uns hilft, Krisen gut zu überstehen.

Die Forschung hat gezeigt, welche Faktoren entscheidend sind, damit wir Menschen resilienter werden, also innerliche Stärke aufbauen können. Auch in der Bibel stossen wir auf diese Faktoren. Im Seminar schauen die Teilnehmenden diese Faktoren an und erkennen so, was sie dazu beitragen können, um krisenfester zu werden.

Gestaltung

Durch Inputs lernen die Teilnehmenden im Seminar die wichtigsten Resilienz-Faktoren kennen und setzen diese durch praktische Übungen gleich im persönlichen Alltag um. Sie bekommen alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand, mit denen sie ihr "seelisches Immunsystem" stärken und trainieren können. Und sie lernen, mit welchen Schritten sie auch mitten in einer Krise wieder Klarheit bekommen, handlungsfähig bleiben und lösungsorientierte Schritte gehen können.

Ort

Kartause Ittingen, 8532 Warth TG

Leitung

Dr. med. Doris Schneider-Bühler, Ärztin, Therapeutin, Coach. Mehrjährige Tätigkeit an verschiedenen Kliniken. Weiterbildung im Bereich Psychotherapie. www.cbs-praxis.com

Kosten

CHF 155.- (inkl. Mittagessen)

Anmeldung

bis 17.9.2022

Veranstalter: tecum - Zentrum für Spiritualität Bildung und Gemeindebau