

Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.



Resilienz

Montag, 07.07.2025, B 32

Montag, 28.07.2025, B 34

Montag, 25.08.2025, B 36

Montag, 29.09.2025, B 41

Treffpunkt – Leben im Alter e.V., Werl

Resilienz: Innere Stärke durch Resilienz – Widerstandskraft fördern, Gelassenheit und Stabilität entfalten Workshop-Reihe

Montag, 07.07.2025: Akzeptanz - Realistischer
Optimismus – Selbstwirksamkeit B 32

Montag, 28.07.2025:
Verantwortung – Lösungsorientierung B 34

Montag, 25.08.2025:
Netzwerkorientierung – Zukunftsorientierung B 36

Montag, 29.09.2025: Selbstfürsorge – Humor B 41

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt - Leben im Alter e.V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl

Resilienz erhöht unsere Lebensqualität. Denn sie hilft uns dabei, besser mit Stress, Veränderungen, Herausforderungen oder Krisen umzugehen. Resilienz ist lernbar, egal wie alt wir sind.

In dieser Workshop-Reihe geht es um die verschiedenen Resilienz-Faktoren. Vorgestellt werden sie jeweils in kurzen Vortrags-

Impulsen. Mit ihnen entdecken wir unsere eigenen Potenziale der Resilienz. Praktische Übungen verhelfen dazu, die Resilienz-Faktoren gezielt zu trainieren und gewinnbringend einzusetzen. So wird es uns möglich, nicht nur in Zeiten mit hohen Anforderungen gelassen zu reagieren und unsere innere Balance zu stärken.

Die Workshops können auch einzeln besucht werden.

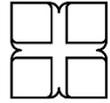
Zielgruppe Alle, die sich etwas Gutes tun wollen
Kosten **kostenfrei**
Verantwortlich Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury
Bildungsreferentin
Leitung **Barbara Batzik** Dipl. Pädagogin,
Systemische Therapeutin (ifs)
Ort Treffpunkt – Leben im Alter e.V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl

In Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V., Werl



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.





TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggfs. eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)
Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371 232

Kosten
Kostenfrei

An:
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399 | falcone@frauenhilfe-westfalen.de

Resilienz

07.07.2025 B 32, 28.07.2025 B 34, 25.08.2025 B 36, 29.09.2025 B 41

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Stornierung

Auch wenn die Veranstaltungen kostenfrei sind: bitte melden Sie sich rechtzeitig ab. Das erleichtert unsere Planung.
Danke für Ihr Verständnis!

Tagungsort

Treffpunkt – Leben im Alter e.V. | Kurfürstenring 31 | 59457 Werl

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

Resilienz: Workshop 1: Akzeptanz – Realistischer Optimismus – Selbstwirksamkeit

07.07.2025, B 32

Resilienz: Workshop 2: Verantwortung - Lösungsorientierung

28.07.2025, B 34

Resilienz: Workshop 3: Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung

25.08.2025, B 36

Resilienz: Workshop 4: Selbstfürsorge – Humor

29.09.2025, B 41

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)

Ich möchte den BildungsNewsletter der Frauenhilfe beziehen

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift