



frau und beruf



Kontaktstelle
Heilbronn-Franken

R WIE RESILIENZ
Umgang mit Veränderungen
24.10.2019 | 19.30-21.00 Uhr

frau und beruf | Wiedereinstieg kompakt.

Land  Frauen
KreisLandFrauenverband Crailsheim

VORTRAG FÜR FRAUEN

Wiedereinstieg kompakt.

WANN

Donnerstag, 24.10.2019

19.30 - 21.00 Uhr

WO

Vereinszimmer | Sport- und Festhalle Satteldorf

Barenhalderstraße 7 (Ecke Birkenweg)

74589 Satteldorf

ANMELDUNG

Per E-Mail an

herrmann@kreislandfrauen-crailsheim.de

Anmeldung bis 17.10.19 | begrenzte Teilnehmerzahl | kostenfrei

www.frauundberuf-hnf.com

R WIE RESILIENZ - Umgang mit Veränderungen

aus Lebensereignissen & Krisen gestärkt hervorgehen

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen unter Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern. Ein Leben ohne Krisen ist kaum möglich.

Umstrukturierungsprozesse im Unternehmen, Konflikte, Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, Schulden, Trennung oder Tod eines nahen Menschen – derartige Situationen gehen mit immensen **Herausforderungen** an den Einzelnen einher und können in eine persönliche Krise führen.

Lebensereignisse werden von Menschen sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt. Erste Stress- und Krisenbewältigungsstrategien

werden in der frühen Kindheit herausgebildet.

Die individuelle **Widerstandsfähigkeit** kann aber auch im Erwachsenenalter zielgerichtet weiterentwickelt werden.

Im Vortrag werden Grundlagen zur Resilienz vermittelt sowie eigene **Ressourcen** bewusstgemacht und gestärkt.

Referentin:

Ursula Müller

Organisationsberatung, Crailsheim

Gefördert im Rahmen des Landesprogrammes „Kontaktstellen Frau und Beruf“ des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

Bildquelle: Pixabay, feet-1868670_1920



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU

