

Workshop Resilienz



Der DTKV Saar bietet auch 2020 wieder einen Kurs für seine Mitglieder, Studierende und alle anderen Interessierten an.

In diesem Jahr konnte zum Thema **Resilienz** Astrid Weidner als Dozentin gewonnen werden.

Was ist Resilienz?

„Wenn das Leben Ihnen Zitronen gibt, machen Sie Limonade daraus? Oder fragen Sie nach Tequila und Salz, um auch diese neue Herausforderung richtig zu genießen? Herzlichen Glückwunsch - dann sind Sie Resilient.

Falls nicht, haben wir eine gute Nachricht für Sie: Jeder kann Resilienz aufbauen.

Resiliente Menschen können vorteilhafte Handlungsmuster in jeder Lebenslage abrufen und anwenden. Sie gedeihen trotz widriger Umstände. Sie haben eine differenzierte Wahrnehmung und einen klaren Handlungspfad. Das gibt ihnen den notwendigen Freiraum, um schwierige Umstände und Situationen gestärkt zu überwinden.

Ebenso ermöglicht die Resilienz die Fähigkeit, große Herausforderungen zu bewältigen. Gerade in der jetzigen Pandemiezeit haben Kulturschaffende besondere Anforderungen, die eine geschulte Resilienz bedingen. Diese noch nie dagewesene Situation erfordert klare Handlungsstrategien und besondere Perspektiven.

Astrid Weidners Resilienztrainings stärken die Teilnehmer gezielt in ihrer Persönlichkeit und Rolle. Im Resilienztraining lernt der Einzelne seine innere Stabilität und gleichzeitig seine dynamische Anpassungsfähigkeit bewusst aufzubauen und zu erweitern.“



Kursdaten

Der Kurs findet am Samstag, den **7.11.2020** von 9:30 – 17:30 Uhr in Eli.ja, Kirche der Jugend, Hellwigstr. 15, 66121 Saarbrücken statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Kursbeitrag für

Nicht-Mitglieder:	75 €
Mitglieder DTKV:	50 €
Studierende:	25 €

Anmeldung bitte über vorstand@dtkv-saar.de, der Seminarbeitrag ist vorab als Überweisung zu entrichten. Weitere Informationen folgen nach Anmeldung per Mail.