



Tagesseminar Kraftquelle Resilienz in Zeiten der Trauer

Inhalte:	<p>Es gibt sie, die kleinen farbigen Momente, auch an rabenschwarzen Tagen. Die innere Stärke eines Menschen, Schicksalsschläge zu überwinden, heißt Resilienz. Mit ihr kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.</p> <p>In Zeiten der Trauer ist der Blick auf diese Kraft oft eingeschränkt. Besondere Feiertage und die Erwartung anderer erfüllen mit Sorge, Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die gut tun.</p>
Termin:	Samstag, 06.07.2024, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort:	Akademie Regenbogenland, Seminarraum
Kursnummer:	T9-T-072024
Zielgruppe:	Erwachsene Menschen (ab 18 Jahre) in Trauer.
Dozent*in:	Sandra Kötter, Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin (BVT) www.sandra-koetter.de
Methoden:	Theorie-Einheiten und praktische Übungen zu den verschiedenen Schutzfaktoren im Resilienz-Modell.
Nutzen für TN:	Sich bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen; eigene Kraftquellen in Zeiten der Trauer (wieder)entdecken. Die Trauer, den Trost durch Austausch und Stärkung wahrnehmen.
Max. TN-Zahl:	15
TN-Gebühr:	160 € inkl. Verpflegung
Anmeldefrist:	29.06.2024

