

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Resilienz stärken mit Improtheater-Basics

Freitag, 15. März 2024, 14:00 - 19:00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dahlweg 112

Referentin: Katrin Röntgen

Ob in der Selbsthilfearbeit, im Privatleben oder im Job-Alltag: Wir alle erleben heute in unserem Umfeld mehr Herausforderungen, Verunsicherungen und Stressphasen. Wir müssen in der Lage sein, schnell pragmatische Lösungen für Probleme zu finden, zu denen es weder Erfahrungswerte noch Richtlinien gibt. Dabei ist es nicht immer einfach, stark und optimistisch zu bleiben, vor allem, wenn die eigene Gesundheit beeinträchtigt ist.

Die Resilienzforschung zu unserer psychischen Widerstandskraft zeigt uns Wege und Handlungsmöglichkeiten auf, wie wir in Krisenphasen reagieren und emotional stabil bleiben können.

Dieses Seminar vermittelt zunächst Grundlagen zum Thema Resilienz. Durch Übungen veranschaulichen wir unser persönliches Resilienz-Profil und erfahren so mehr über unsere Stärken und Ressourcen! Basis-Übungen aus dem Improvisationstheater machen die Theorie praktisch erfahrbar. Der spielerische Umgang eignet sich hervorragend, um zu erleben, wie wir mit Überraschungen, Überforderungen oder chaotischen Situationen umgehen.

Kontakt und Anmeldung

Selbsthilfe-Kontaktstelle

0251 609 332 30

selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org