

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz  
Kreisverband Donnersberg e.V.

# So stärken Sie Ihre persönliche Resilienz

## Stärken Sie Ihre innere Stärke!

Was ist das genau?

„Resilienz ist unsere psychische Widerstandskraft und verleiht uns die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigungen zu überstehen“ (Duden).

Resilienz ist somit der **Schlüssel für unsere Zukunft!**

**Wir beleuchten gemeinsam:**

- Was bedeutet eigentlich Gesundheit tatsächlich?
- Die 7 Säulen der Resilienz!
- Strategien zur Resilienz-Entwicklung
- Welche Grundhaltungen und Handlungsfaktoren gibt es?
- Wie übertragen wir dies in unseren Alltag?



Die **erlernten Fähigkeiten bringen** sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext **wichtige Vorteile:**

- Den Fokus auf das Positive zu lenken
- Sich selbst gut zu regulieren
- Lösungsorientiert zu agieren

.../2



- Die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken und zu erhalten
- Emotionale Stabilität zu erlangen
- Optimismus zu kultivieren

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Am Ende des Tages halten Sie Ihren persönlichen **Resilienz-Schlüsselbund** in Ihren Händen, um Krisen und Herausforderungen im Alltag optimal zu bewältigen.

## Werden Sie Ihr eigener Fels in der Brandung!



**WANN:** Freitag, **19. Okt. 2018**, 9.00 – 16.00h

**WO:** DRK Kreisverband Donnersberg,  
Dannenfelser Str. 40a, 67292 Kirchheimbolanden

**Ihre Investition:** **70,00 €**, inkl. ges. MwSt.

**Anmeldung** direkt beim DRK unter 06352 4007-0.

Alternativ auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

