

UmweltHaus am Schüberg • Wulfsdorfer Weg 33 • 22949 Ammersbek

UmweltHaus am Schüberg
Kirchenkreis Hamburg-Ost



Pressemitteilung / Terminankündigung

Ammersbek im Jan. / Februar 2021

Thomas Schönberger
Wulfsdorfer Weg 33
22949 Ammersbek
Tel. 040/605 10 14
Fax 040/605 25 38

schoenberger@haus-am-schueberg.de
www.haus-am-schueberg.de

Resilienz-Training für Energie- und Umweltengagierte

Freitag, 26. bis Samstag, 27. Februar 2021
Haus am Schüberg bei Hamburg

Resilienz wird innerhalb der wissenschaftlichen Diskussion als das "Immunsystem der Seele" bezeichnet. Psychische Widerstandsfähigkeit beweist sich in einer Krise und entsteht durch deren Bewältigung. Dabei wird die grundsätzliche Haltung einer Person in den Mittelpunkt gestellt, ihr Blick auf sich selbst und die Welt, ihre Fähigkeit zum Dialog, ihren Umgang mit Emotionen und inneren Einstellungen. Das Wiederentdecken und Nutzbarmachen vorhandener Ressourcen lässt uns gestärkt aus der Krise hervorgehen.

"Resilient zu werden bedeutet nicht, an seinem Verhalten zu arbeiten, sondern an seiner inneren Haltung. Eine richtige Haltung für Resilienz ist die Grundhaltung des Dialogs und der Begegnung. Ein Dialog kann dann am erfolgreichsten geführt werden, wenn er auf der Grundlage echter Wertschätzung geführt wird." (Miriam Prieß)

Das Seminar bietet einen Einstieg und ermöglicht erste Selbstversuche.
Geleitet wird das Seminar von Tanja Lieby – Resilienztrainerin, Ausbildung & Coaching

Veranstalter ist das UmweltHaus am Schüberg.

Das Seminar findet online statt.
Es beginnt am Freitag um 17 und endet am Samstag um 18 Uhr.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 80,- (ermäßigt 40,-) Euro.

Weitere Informationen und Anmeldung: Thomas Schönberger, schoenberger@haus-am-schueberg.de, Tel. 040 / 605 10 14.