



© 2021 PM_production/shutterstock.com

RESILIENZ –

WIE ELTERN UND KINDER HEUTE

STÄRKER WERDEN

ONLINE-WORKSHOP

Unser Leben ist geprägt von Wandel und Veränderung – in der heutigen Zeit mehr denn je, beruflich und familiär. Schnell kann das zu Stress und Überlastung führen. Umso wichtiger ist, dass wir unsere eigene psychische Widerstandskraft – unsere Resilienz – kennen und aktiv trainieren. So können wir Belastungen besser bewältigen und auch aus schwierigen Situationen einen persönlichen Nutzen ziehen – das gilt für uns Erwachsene ebenso wie für unsere Kinder.

In dem Online-Workshop erhalten Sie einen Einblick in das Thema Resilienz und lernen effektive Bewältigungsstrategien für sich und Ihre ganze Familie kennen.

Hanna Berger, Diplom-Psychologin, Köln
Mi 03.11.2021 | 19.30 Uhr | ONLINE

.....

Teilnahme-Gebühr: 5 Euro, für KED-Mitglieder kostenlos

Anmeldung für die Online-Veranstaltung

einfach über diesen Registrierungslink:
https://zoom.us/webinar/register/WN_zwgEOIcnSjyOaAbIUvi9Mw
oder Telefon: 0228 42979-0 | E-Mail: info@bildungswerk-bonn.de

Eine Veranstaltung von KED Köln, KED NRW und
Katholischem Bildungswerk Bonn.

www.bildungswerk-bonn.de

BEQUEM VON ZUHAUSE
– ÜBER ZOOM –
TEILNEHMEN!

