



Workshop

EMPOWERMENT FÜR PSYCHISCHE RESILIENZ, MENTALE GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE

mittwochs: 09. und 23.10.2024

jeweils von 17:30-20:30 Uhr

insg. 50 € für zwei Termine

im "freiRaum", Borsbergstraße 23b, 01309 Dresden

Geh' gestärkt aus Krisen hervor!

Du kannst Dir aussuchen, wie Du mental damit umgehst.

Dazu geben wir Dir den Empowerment-Resilienz-Ansatz an die Hand, der Dich befähigt, zu einer selbstermächtigenden und selbstbefähigenden Grundhaltung zu gelangen.

Du lernst alltagsbezogen verständlich und in praktischen Übungen:

- eigene Widerstandskräfte aktivieren
- Deine Ressourcen nutzen und Selbstfürsorge lernen
- Emotionen regulieren und Deine eigenen Stärken sehen
- Dein Leben selbstbestimmt und erfüllend gestalten
- eine mentale Teflon-Schicht ausbilden

Dozentinnen: Ina Bogisch, Systemische Stresspräventionstrainerin & Grit Grünewald, Systemischer Coach und Coach für Gewaltfreie Kommunikation



Anmeldung:

stadt-mit-aussicht@ptv-sachsen.de / 0351 4400323

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**

