



Ich Sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt
mit Resilienz und Akzeptanz

23. November 2024



Ich Sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt
mit Resilienz und Akzeptanz

Resilienzseminar mit Gruppencoachingelementen

Was kann ich persönlich tun, um kraftvoll durchs Leben zu gehen und meine alltäglichen Herausforderungen im Ehrenamt zu meistern? Das Konzept der Resilienzförderung kann dazu wichtige Impulse bieten. Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Grundlagen und wir beschäftigen uns danach intensiver mit dem **Resilienzfaktor Akzeptanz**.

Veränderungen, Rückschläge und Enttäuschungen als Teil des Lebens akzeptieren, als Chance zur Weiterentwicklung begreifen und eine realistische Erwartungshaltung entwickeln. Eigene Stärken und Schwächen annehmen, wie sie sind. Überdenken eigener Verhaltens- und Erfolgsstrategien.



PRÄSENZKURS

Termin | Ort

Samstag, 23. November 2024

10.00 – 16.30 Uhr

Robert-Schuman-Haus

Auf der Jüngt 1

54293 Trier

www.robert-schuman-haus.de

Anmeldung

Bischöfliches Generalvikariat
Team Engagemententwicklung
Mustorstraße 2, 54290 Trier
Telefon 06 51 | 71 05 - 566
ehrenamt@bistum-trier.de

Kursleitung

Karin Terhorst | Resilienztrainerin, zertifizierte
Coach- und Systemische Onlineberaterin

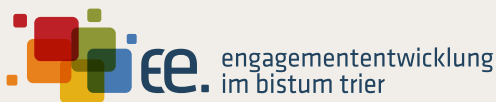
Anmeldeschluss

9. November 2024

23. November 2024

mitfühlen, mitdenken, mitreden, mitgestalten
– mitten unter den Menschen

www.bistum-trier.de/ehrenamt



Bischöfliches Generalvikariat

Team Engagemententwicklung

Mustorstraße 2 | 54290 Trier

Telefon 06 51 | 71 05-566

ehrenamt@bistum-trier.de



**BISTUM
TRIER**