

ÖPA
Österreichische Plattform
für Alleinerziehende

Fibel-Workshop Resilienz leben! Wie Sie ihre Kräfte stärken können

Donnerstag, 2. Dezember 2021
17.00—20.00 Uhr

Ort: **online über Zoom**
(Link wird nach Anmeldung zugesandt)

VEREIN
FIBEL
Fraueninitiative
Bikulturelle Ehen und
Lebensgemeinschaften



Resilienz – das bedeutet Widerstandskraft, Stärke, Optimismus, Lösungsorientierung und die Fähigkeit zur Umsetzung von Wegen zur Bewältigung von Problemen.

Damit kann sie sehr wirkmächtig und lebensnotwendig sein, wenn es darum geht, große und kleinere Krisen im Leben zu überstehen. Anhand von theoretischen Inputs sowie Übungen zur Stärkung ihrer Resilienz und ihrer Selbstwirksamkeit erfahren die Teilnehmerinnen dieses Workshops, wie es gelingen kann, sich in schwierigen Lebenslagen zu behaupten und Überlebensstrategien zu entwickeln.

Workshop-Leitung:

Sonja Katrina Brauner ist Sozialpädagogin, Psychotraumatin und Psychotherapeutin

Moderation:
Sonja Katrina Brauner

Anmeldung/Buchung:

Verein Fibel

Telefon 01-21 27 664

Email: fibel@verein-fibel.at

Website: www.verein-fibel.at

1030, Traungasse 1

Teilnahmebeitrag gratis!

Anmeldung erforderlich



**Stadt
Wien**

Integration
und Diversität



**Stadt
Wien**

Frauenservice Wien

 **Bundeskanzleramt**



Bundesministerium

Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz