

ÖPA
Österreichische Plattform
für Alleinerziehende

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

Dienstag, 2. Dezember 2021
17.00—20.00 Uhr

Ort: **Frauenhetz**
Untere Weißgerberstraße 41
1030 Wien

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.

Mit gratis Kinderbetreuung für Teilnehmende

Workshop-Leitung:

Sonja Katrina Brauner ist Sozialpädagogin, Psychotraumatologin 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:

30,- Euro

Für Fibel-Mitglieder: 15,- Euro

Anmeldung für

Kinderbetreuung bitte 3 Tage
vorher!



**Stadt
Wien**

Integration
und Diversität



**Stadt
Wien**

Frauenservice Wien

 **Bundeskanzleramt**

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz