

Fibel-Workshop

Wege zur Stärkung der Resilienz

Die eigenen Wurzeln entdecken, Begabungen
anerkennen, glücklich kompromisslos sein

Online

Dienstag, 3 Dezember 2024

17.00—20.00 Uhr

Ort: **Online – über ZOOM**

Link wird nach der Anmeldung
 zugesandt

VEREIN
FIBEL

Fraueninitiative

Bikulturelle Ehen und

Lebensgemeinschaften



Die eigene Resilienz – die Widerstandskraft und die Fähigkeit zur Bewältigung von Problemen und Krisen – ist Fokus dieses Workshops. Anhand von Übungen wird nachvollziehbar gemacht, wie positive Erlebnisse und Selbstwirksamkeit bewusster wahrgenommen werden können. Unterstützt durch theoretische Informationen zu den Grundbedingungen für psychosoziale Stabilität und Widerständigkeit erfahren die Teilnehmenden, was die Verbundenheit mit nahestehenden Menschen unterschiedlicher Generationen und die Verwurzelung im eigenen familiären Umfeld für die Befähigung zur Entwicklung von Resilienz ganz konkret bedeutet und wie sie gelebt werden kann.

Workshopleitung:

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 1/3/9

Teilnahme gratis!

Anmeldung erforderlich - nach
Anmeldung bekommen Sie einen
Link zur Online-Veranstaltung
 zugeschickt!



Stadt
Wien

Integration
und Diversität



Stadt
Wien

Frauenservice Wien



Bundeskanzleramt