



Resilienz - Das Geheimnis der inneren Stärke

Resilienz - Das Geheimnis der inneren Stärke

Was hilft uns, in Krisen und Konflikten aufrecht durchs Leben zu gehen? Wie schaffen wir es, Herausforderungen nicht als unüberwindbare Hindernisse anzusehen und bestenfalls sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen? Wie gelingt es uns, nach Tiefschlägen wieder in unser Gleichgewicht zu kommen? Um die wachsenden Anforderungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt bewältigen zu können, um flexibel und widerstandsfähig auf äußere Einflüsse reagieren und Krisen unbeschadet überstehen zu können, benötigen wir Resilienz - eine innere Stärke bzw. seelische Widerstandskraft. Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über diese Fähigkeit - nur muss er sie bewusst einsetzen und gezielt stärken. Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem online-Vortrag.

Was?

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Dreger

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

20.02.2025 - 20.02.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x

Angebotstermin

Von 20.02.2025 (16:00 Uhr) bis 20.02.2025 (17:30 Uhr)

Wo?

VHS Düren, Violengasse 2

Violengasse 2
52349 Düren

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Nein

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots
Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

9,50 €, bei 8 TN

Durchführende Organisation

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2
52349 Düren

Name Kontaktperson

Yasmin Cevik

Telefon

02421 25-2583

Email

y.cevik@dueren.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4
52349 Düren

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

Telefon

02421 25-2578

Email

w.viol@dueren.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)