

Resilienz für Frauen in herausfordernden Zeiten

Eine Krise kommt dieser Tage selten allein, sie hängen alle irgendwie miteinander zusammen und werden in ihrer Menge schnell sehr belastend. Während Krisensituationen aller Art sind Frauen aufgrund noch immer bestehender struktureller Benachteiligungen besonders belastet, insbesondere auch bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Eine wichtige Fähigkeit ist hier zunächst einmal das Erkennen und Anerkennen der jeweiligen Belastungen, um gezielt überlegen zu können, welche Maßnahmen und Veränderungen der Gefahr eines Burnouts vorbeugen können. Oft kann zudem schon mit einfachen Mitteln die eigene Widerstandskraft gestärkt werden.

Inhalte:

- Einführung: Was ist Resilienz
- Erkennen der Belastungen
- Kompetenzen und Kraftquellen erkennen und stärken
- Praktische Tipps und Übungen zur Resilienzstärkung im Alltag

Referentin:

Sonja Enste, Coaching und Beratung, Klimapsychologie, Resilienz für Kinder, Erwachsene und Organisationen, Mainz

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Tagesveranstaltung und Workshop: Min. 4 und max. 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder einen Workshop mit 3 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1,5 Zeitstunden. Alle Formate sind als Online-Veranstaltung möglich.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Tagesveranstaltung und Workshop: Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle in U-Form

Vortrag: Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort