

Emotionale Resilienz in Zeiten der Klimakrise

Eine Krise kommt dieser Tage selten allein, sie hängen alle irgendwie miteinander zusammen. Besonders die Klimakrise wird immer deutlicher spürbar und droht mit besonders belastenden Szenarien. Gefühle wie Zukunftsangst, Ohnmacht und auch Schuldgefühle sind angemessene und gesunde Reaktionen auf die Informationen, die uns aus der Wissenschaft und den Nachrichten erreichen.

Auf Dauer können diese Gefühle aber unsere psychische Gesundheit gefährden, wenn wir nicht lernen, einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Frauen sind oft stärker belastet, da sie besonders in Krisensituationen noch immer die hauptsächliche emotionale und praktische Care-Arbeit für ihr Umfeld tragen. Dieser Workshop richtet sich speziell an Frauen und hat das Ziel, ihre emotionale Resilienz angesichts der Klimakrise zu stärken.

Inhalte:

- Einführung: Was ist Resilienz?
- Besondere Herausforderungen in Krisenzeiten für Frauen
- Besondere Belastungen in Zusammenhang mit der Klimakrise
- Strategien für die Entwicklung emotionaler Klimaresilienz

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