

lustlos müde erschöpft

Salute - Was die Seele stark macht

Eine Einladung zur Entdeckung eigener Widerstandskräfte

Einstieg: Freitag, 15. September 2017 17:00 – 20:00 Uhr

Wer hat sich nicht schon gefragt, warum manche Menschen schwierige Lebenssituationen gut bestehen und sogar daran wachsen, während andere bereits an kleinen Krisen fast zerbrechen. Eine Erklärung hierfür liefert die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, von Experten auch „Resilienz“ genannt.


Wer resilient ist, erlebt zwar auch Krisen und Belastungen, aber er oder sie lässt sich davon nicht unterkriegen und weiß, das eigene Wohlergehen zu schützen. Wie widerstandsfähig ein Mensch ist, ist nur zum Teil in die Wiege gelegt, Widerstandsfähigkeit kann man lernen.

Das Programm besteht aus vier aufeinander aufbauenden Modulen mit insgesamt 16 Unterrichtseinheiten und umfangreichem Arbeitsmaterial.

1. Modul: 15.09. Selbstfürsorge, Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag
2. Modul: 06.10. Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung
3. Modul: 03.11. Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken
4. Modul: 10.11. Sinnorientierung: die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzeptes

In den Modulen wird ein pragmatischer, praxisorientierter Zugang eröffnet.

Zielgruppe Es richtet sich an Ehrenamtliche und Engagierte in der Flüchtlingshilfe

Veranstalter  Caritasverband Moers-Xanten e.V.
Leitung Dörte Dreher-Peiß, Seminarleiterin für psychosoziale Gesundheitsförderung
Kooperation Pfarrgemeinde St. Josef Kamp-Lintfort
Ort Josef-Juergens-Haus Königsstr. 1, 47475 Kamp-Lintfort
Anmeldung Caritasverband Moers-Xanten
Tel. [02842-9736313](tel:02842-9736313) oder Mail: Doerte.Dreher-Peiss@caritas-moers.xanten.de

Das Gesundheitsförderungsprogramm „Salute“ ist ein Kooperationsprojekt des Generalsekretariats des Deutschen Roten Kreuzes, Berlin und des GKM Instituts für Gesundheitspsychologie, Marburg. In Kooperation mit dem GKM Institut werden die Ergebnisse des Seminars evaluiert. Unter angegebener Leitung ist das Seminar zertifiziert über die Zentralstelle für Prävention (ZPP) nach §20 SGB V förderfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Gefördert durch:

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



 **Kommunales
Integrationszentrum
Kreis Wesel**

