



Kostenloses Seminar für ehrenamtlich tätige Personen

Salute - Was die Seele stark macht

Die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen erleichtert den Umgang mit Belastungen. Der Caritasverband bietet dazu ein Seminar an.

Der Caritasverband Moers-Xanten e.V. lädt aus den vielfältigen Bereichen des ehrenamtlichen Engagements und Engagierte in der Flüchtlingshilfe zur Entdeckung der eigenen Widerstandskräfte ein.

Die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, von Experten auch "Resilienz" genannt, erleichtert den Umgang mit Belastungen. Wer resilient ist, weiß das eigene Wohlbefinden trotz Krisen und Belastungen zu schützen.

Wie widerstandsfähig ein Mensch ist, ist nur zum Teil in die Wiege gelegt, Widerstandskräfte aufzubauen, kann man lernen.

Der Caritasverband Moers-Xanten e .V. bietet hierzu ein kostenloses Seminar mit vier aufeinander aufbauenden Modulen an. Gegenstand des Seminars sind Themen wie Selbstfürsorge und Wohlbefinden im Alltag, Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung sowie Selbstwirksamkeit und Sinnorientierung.

Der Kurs findet 6x ab dem 24.01. bis zum 21.02.2018 von 17:00 -18:30 Uhr im Josef-Jeurgens-Haus in Kamp-Lintfort, Königsstr. 1, statt. Unter der Anleitung von Frau Dörte Dreher-Peiß, Seminarleiterin für psychosoziale Gesundheit, wird ein alltagsrelevanter und praxisorientierter Zugang eröffnet.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch über 0176 154 301 83 oder per Mail an Doerte.Dreher-Peiss@caritas-moers-xanten.de.

Wir heißen Sie herzlich Willkommen!