Kofinanziert von der Europäischen Union
Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.

Einladung zu einer Fortbildung

Hiermit laden wir Sie recht herzlich zu dieser eintägigen Schulung ein:

Titel	**Resilienz- und Ressourcenstärkung**
Zielgruppe	Fachkräfte in Projekten der Aktivierungsrichtlinie
Termin und Uhrzeit	**14.01.2027, 9 – 15.00 Uhr**
Ort	**AWO Familienhaus Rudolstadt, Friedrich-Fröbel-Str. 7, 07407 Rudolstadt**
Ziele	• Sensibilisierung und Wissensvermittlung zum Thema Resilienz und seelische Gesundheit • Identifikation und Erschließung von persönlichen Widerstandsressourcen • Förderung von Strategien zur Nutzung von Ressourcen • Trägerübergreifender Austausch und Vernetzung • nach Bedarf: Zugang zu teambezogenen Ressourcen
Inhalte	• Theoretische Inputs und praktische Übungen zum Gesundheitsverständnis und zur Resilienz • Theoretische Inputs und praktische Übungen zur Fokussierung auf persönliche Widerstandsressourcen • Praktische Übungen zum Entdecken persönlicher Strategien im Umgang mit Herausforderungen • Achtsamkeitsübungen • Tipps und Tricks für den Alltag zum Mitnehmen • Selbstreflexion und Gruppenaustausch
Methodische Umsetzung	Input, Reflexion, Gruppenarbeit
Referent/in	Elisabeth Zimny, Theresa Möckel
Anzahl Teilnehmer/innen	max. 15
Kosten	Für diese Schulung fallen keine Teilnahmekosten an.
Anmeldung bis spätestens	Bis 07.01.2027 über folgenden Link: https://www.agethur.de/veranstaltungen/aktuelle-veranstaltungen/schulung-zur-resilienz-und-ressourcenstaerkung-region-ost
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Mit freundlichen Grüßen

Ihr FaBeA plus Team