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	**20.01.2027, 9 – 15.00 Uhr**
Ort	**Bildungszentrum Handel/Gewerbe/Freie Berufe e. V.** **Bei der Breitsülze 1, 99974 Mühlhausen**
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 13.01.2027 über folgenden Link: https://www.agethur.de/veranstaltungen/aktuelle-veranstaltungen/schulung-zur-resilienz-und-ressourcenstaerkung-region-nord
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Mit freundlichen Grüßen

Ihr FaBeA plus Team