



**KINDERBÜRO**  
GARMISCH - PARTENKIRCHEN

## SEMINAR / WEITERBILDUNG

**DONNERSTAG 15.04.2021 17:30 - 21:30 Uhr**

### **„Innere Widerstandsfähigkeit - Stärken Sie Ihre Resilienz II“ Ein lösungsorientierter Intensivierungsworkshop für Ihre Praxisbeispiele**

In der heutigen Zeit brauchen wir für unsere täglichen Aufgaben, schwierige Situationen und Herausforderungen, eine gehörige Portion Widerstandsfähigkeit. Diese Widerstandsfähigkeit - auch unter dem Fachbegriff „Resilienz“ bekannt - hilft uns, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die das Wissen um das Thema Resilienz intensivieren wollen bzw. an konkreten Lösungen für Ihre gegebenen Situationen interessiert sind.

In diesem Workshop

- steigen Sie nach einer kurzen Zusammenfassung zum Thema „Resilienz“ in die Erarbeitung und Besprechung Ihrer Themen ein und erarbeiten Praxislösungen
- analysieren Sie auftretende Widerstände und erarbeiten Strategien für den Umgang damit
- erarbeiten Sie Ihren Strategieleitfaden und erhalten Tipps zur nachhaltigen Steigerung der persönlichen Widerstandsfähigkeit

**Zielgruppe:** In der Kindertagepflege tätige Personen  
**Veranstalter:** **Servicestelle Frau und Beruf**  
**Referentin:** **Iris Grassl**, Mentaltrainerin, psychol. Beraterin  
**Veranstaltungsort:** **Onlineveranstaltung via Zoom**

### **Anmeldung**

Kinderbüro  
Sabine Kopp  
Tel.: 08821 7980-25  
Fax: 0882107980-27  
sabine.kopp@frau-und-beruf.net