



Michael Bujßmann, Pixabay

Für Leitungen und Teilnehmende der Suchtselbsthilfegruppen

# Mit Resilienz Herausforderungen gestärkt meistern



**Samstag, 13. Mai 2023, 9:30 – 12:30 Uhr in Hannover**

Die Belastungen der modernen Welt können unsere körperliche und seelische Gesundheit vor Herausforderungen stellen, die wir nur mit guten Abwehrkräften bewältigen können. Neben den Abwehrkräften des Körpers, benötigt auch die Psyche einen entsprechenden Schutzmantel.

Diese psychische Widerstandskraft wird als Resilienz bezeichnet. Genauso wie das Immunsystem des Körpers kann sie uns vor Erkrankungen schützen und uns sogar helfen, gestärkt und gesund aus belastenden und herausfordernden Situationen hervorzugehen.

Aber was macht eine resiliente Persönlichkeit aus?

Kann Resilienz erlernt und individuell gefördert werden?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Workshop nach. Neben verständlich aufbereiteten wissenschaftlichen Grundlagen erwarten Sie Tipps für den Alltag.

**Referentin:** Silke Frerichs, B.A. Soziale Arbeit, Coach, Supervisorin, Lehrtrainerin

**Leitung:** Kerstin Bothe, Dipl. Pädagogin, EEB Niedersachsen, Geschäftsstelle Hannover

**Veranstaltungsort:** Hanns-Lilje-Haus, Knochenhauerstraße 33, 30159 Hannover

**Anmeldung:** [Online](#) oder per Mail: [eeb.hannover@evlka.de](mailto:eeb.hannover@evlka.de)

**Anmeldeschluss:** 28. April 2023

**Teilnahmegebühr:** 15,- Euro



Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen akzeptieren Sie unsere [allgemeinen Geschäftsbedingungen \(AGB\)](#), die Sie auf unserer Website finden und die wir auf Nachfrage gern zuschicken.

Für Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Wohngeld ist die Teilnahme kostenlos. Sollten Sie aus einem anderen Grund eine Ermäßigung wünschen, sprechen Sie uns gern an.