



Interkulturelle Woche

„Stark in stürmischen Zeiten – so stärken Sie Ihre Resilienz“

Online-Seminar

Wie schaffen es manche Menschen, selbst aus tiefgreifenden Krisen gestärkt hervorzugehen und sich trotz starker Belastungen im Arbeitsleben und Alltag eine zuversichtliche Weltsicht zu bewahren? Der Schlüssel zur Lösung heißt „Resilienz“ - die Fähigkeit der psychischen Widerstandskraft. In diesem Webinar lernen die Teilnehmer*innen die sieben Säulen der Resilienz nach Reivich/Shatté kennen und erhalten praktische Tipps und Hinweise, wie sie in kleinen Schritten die verschiedenen Resilienzfaktoren und damit ihre innere Widerstandskraft stärken können.

Termin	Mittwoch, 07.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr ONLINE
Referent	Isa Höflich, Gesundheitsmanagerin und Gesundheitscoach
Moderation	Nancy Gelb, Kirchenbezirksbeauftragte Flucht und Migration, Stabstelle Flucht und Migration Diakonie Neckar-Odenwald Simone Fleckenstein, diakonische Fachberatung Ehrenamt und Geflüchtete, Diakonie Neckar-Odenwald
Anmeldung	Wir bitten um Anmeldung per E-Mail unter asyl@diakonie-nok.de oder auf www.flumi-diakonie.de oder telefonisch unter 06261 9299 200. Anmeldungen bis 05.10.2020 möglich. Sie erhalten rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn den Zuganglink.

Veranstalter: Diakonie Neckar-Odenwald, Kirchenbezirk Mosbach
Neckarelzer Str.1, 74821 Mosbach
Telefon: 06261 92 99 0