

DATUM:

09.09.2019

Resilienz – den Herausforderungen des Alltags gewachsen sein

Psychische Widerstandsfähigkeit ist erlernbar und kann trainiert werden. Resilienz bezeichnet diese Widerstandskraft, die befähigt, Herausforderungen, Veränderungen und Krisen zu bewältigen und für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Im zweiteiligen Workshop der VHS Siebengebirge werden alltagstaugliche Hilfen zu den sieben Faktoren der Resilienz vorgestellt und ausprobiert.

Das Angebot in Königswinter in der Jugenddorf-Christophoruschule, Gebäude AK findet am 20. September 2019 und am 27. September 2019 jeweils von 18 Uhr bis 20.15 Uhr statt. Da der Kurs im Rahmen des Jubiläums der Volkshochschulen „100 Jahre Wissen teilen“ durchgeführt wird, kann jede fünfte angemeldete Person den Kurs kostenlos besuchen.

Ansonsten beträgt das Entgelt 20,70 Euro.

Der Anmeldeschluss ist Freitag, der 13. September 2019. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge: Tel.: 02244/889-203 oder -208. Anmeldung nur schriftlich an: VHS Siebengebirge, 53637 Königswinter oder per Fax: 02244/889-378 oder per E-Mail: vhs@koenigswinter.de.