

# Empowerment – Online – Workshop

für die Frauen\* aus unseren Mitgliedsgruppen

## Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, aus Krisen Energien und Stärke zu entwickeln. Das Training zeigt Wege und Möglichkeiten mit Belastungen angemessener umzugehen und dabei psychisch und physisch gesund zu bleiben. Es werden Werkzeuge und Methoden vorgestellt, um auch unter schwierigen Rahmenbedingungen gut auf sich selbst zu achten, gesund zu bleiben, sowie souverän und gelassen zu reagieren.

Resilienz ist die innere Stärke, die hilft trotz Misserfolgen den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Im Workshop wird vermittelt auch unter schwierigen Bedingungen auf sich selbst zu achten, somit auf lange Sicht gesund zu bleiben und sich vor dem „Ausbrennen“ zu schützen.

**Ort:** im digitalen Raum

**Datum:** 28. November 2020

**Zeit:** 10.00 – 17.00 Uhr (Mittagspause von 12.00 – 13.00 Uhr, zwischendurch kleinere Pausen)

**Trainer\*in:** Andrea Löwe vom SC Janus (Köln)

**Anmeldung bis 24.11.2020**

**Die Teilnahme ist kostenlos!** Bitte achtet auf die Anmeldefrist.

Begrenzte Teilnehmerinnen\*zahl.

Anmeldung bitte per Email an: [birgit.erhardt@lesben-nrw.de](mailto:birgit.erhardt@lesben-nrw.de)

Bitte bei der Anmeldung mitteilen an welche Email-Adresse der Link für die Teilnahme geschickt werden soll.

Den Ablaufplan und die Einwahldaten für den Online-Workshop wird vorab von Andrea Löwe (SC Janus e.V.) verschickt.