



Resilienztag

für alle, die sich selbst Zeit schenken
möchten

3. Juni 2020, 9 bis 16 Uhr

**Caritas-Zentrum Olpe*
Gerberweg 2, 57462 Olpe**

**Leitung: Sigrid Baust,
Musik- und Klangtherapeutin**

Beitrag: 63 €



Zunehmende Komplexität im beruflichen Alltag, dauerhafter Zeitdruck und sich ständig verändernde Arbeitsbedingungen stellen Menschen vor immer größere Herausforderungen. Resilienz ist die Fähigkeit, trotz dieser schwierigen Lebensumstände gesund zu bleiben, konstruktiv mit Belastungen umzugehen und an ihnen zu wachsen.

In diesem Tagesseminar stehen Impulse und Tipps, die gut in den Alltag integriert werden können und zu einer erfolgreichen Stressbewältigung beitragen, im Vordergrund. Dabei werden die sieben Säulen der Resilienz betrachtet: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung übernehmen sowie Beziehungen und die Zukunft gestalten.

Die Teilnehmer genießen einen Tag, der sie stark für den Alltag macht, ein Gleichgewicht an innerer Ruhe und Stärke schafft und Möglichkeiten aufzeigt, aus einer reflektierten Haltung heraus zu agieren.

Zur Stärkung der persönlichen und der beruflichen Resilienz werden u.a. folgende Inhalte angeboten

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Kreative Ausdrucksmöglichkeiten
- Klänge und heilsame Lieder
- Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, dicke Socken sind mitzubringen.

~~~~~

\*Tagungsraum, 2. Etage, Eingang Martinstraße, links neben Fielmann