

## **"Resilienz - seelische Elastizität verstehen, aufbauen, trainieren"**

### **Das Seminar zum Buch**

**Fr 18.11.2022, 16.00 Uhr - Sa 19.11.2022, 16.00 Uhr**

**Ort:**

Passau, Spectrum Kirche, Schärdinger Str. 6, 94032 Passau

Immer mehr Einzelpersonen stehen am Rande ihrer Leistungsfähigkeit. Die steigenden Anforderungen und Veränderungen hinterlassen ihre Spuren. Es gibt Haltungen und Fähigkeiten, die man entwickeln kann, um Krisen zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Was unterscheidet widerstandsfähige Menschen von anderen?

Inhalte: Was ist Resilienz? Faktoren und Schlüsselemente - ein Blick in die Wissenschaft \* Risiko- und Schutzfaktorenkonzepte \* Persönlicher Resilienzcheck \* Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit Schritt für Schritt trainieren? \* Konkrete Tools zur Aktivierung und Stärkung ihrer persönlichen Widerstandskraft \* Persönlicher Glaube und Resilienz \* Flourishing, Antifragilität, Salutogenese, Lebenskompetenzen - Verwandte Konzepte \* Resiliente Teams und Organisationen aufbauen  
Ihr Nutzen: Persönliche Standortbestimmung \* Reflexion ihrer typischen Verhaltensmuster \* Persönlicher Trainingsplan zur Stärkung ihrer inneren Spannkraft

**Mitveranstalter:**

Spectrum Kirche

**Referent:**

Prof. Helmuth Roth

**Kosten:**

170 Euro

**Hinweis:**

Anmeldeschluss: 10.11.2022

**Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12  
Telefax (08 51) 3 93 74 19  
E-Mail: [keb@bistum-passau.de](mailto:keb@bistum-passau.de)  
[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)

**Veröffentlichungsdatum:** 18.11.2021

**Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.**  
Große Messergasse 1  
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12  
Telefax (08 51) 3 93 74 19  
E-Mail: [keb@bistum-passau.de](mailto:keb@bistum-passau.de)  
[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)