



Resilienz ist trainierbar – in jedem Alter

Dienstag, 21. April, 19 Uhr im Kirchgemeindehaus Hittnau

Im täglichen Umgang im freiwilligen Besuchsdienst erleben wir oft bereichernde und stärkende Stunden. Aber es gibt sie auch - die herausfordernden und belasteten Begegnungen. Damit wir auch dafür gestärkt sind, widmet sich dieser Vortrag dem Thema Resilienz.

Unter Resilienz versteht man: «Psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.»

Diese persönliche Widerstandskraft ist eine wichtige Kompetenz im freiwilligen Besuchsdienst. Die Veranstaltung soll uns dabei helfen zu entdecken, was uns innerlich stärkt.

Teilnehmer/-innen

Diese Weiterbildung richtet sich an die freiwilligen Besucher*innen und interessierte Gäste.

Referent

Herr Dr. sc. tech.dipl. Ing Agr. ETH Michael Buchmann; zertifizierter Resilienzberater von Prof. Jutta Heller

Herr Buchmann hat ursprünglich Agronomie an der ETH studiert. Seine Erfahrung im Umgang mit beruflichen und privaten Veränderungs-Prozessen durch Zeiten von Stellensuche und Quereinstieg in unterschiedliche Bereiche haben ihn geprägt. Als Coach und Seminarleiter im Resilienz-Atelier in Winterthur gibt er sein Wissen und seine Lebenserfahrungen gern an andere Menschen weiter. Er ist Co-Leiter des Resilienz-Atelier's, wo verschiedene Seminare zu dem Thema angeboten werden.

Wir laden Sie herzlich ein.

Evang.-reformierte Kirche Hittnau

reformierte
kirche hittnau

