

Resilient werden und bleiben im Ehrenamtlichen Engagement

Von Engagementförderung

25. August 2022, 18:30

Ehrenamtliche Tätigkeiten fordern uns unterschiedlich heraus.

Was kann ich als Ehrenamtliche für mich in belastenden Situationen tun?

Wie kann ich in anstrengenden Zeiten gut für mich sorgen?

In diesem kostenlosen Workshop für Ehrenamtliche Engagierte werden die Faktoren vorgestellt, die Resilienz ausmachen. Sie lernen kleine Übungen kennen, die man gut auch für sich zu Hause anwenden kann. Ziel ist es gelassener und entspannter in herausfordernden Situationen zu werden.

Wann: Donnerstag, den 25. August 2022

um 18:30 bis 21:30 Uhr

Wo: Pfarrzentrum St. Servatius

Ohrbachstrasse 26

53332 Bornheim

Referentin: Karin Küppers, Systemische Therapeutin und Supervisorin

Um eine Anmeldung wird gebeten bei

Arianita Mölder

moelder@baruv.de oder 02222 95 1167

Diese Veranstaltung findet sich in Zusammenarbeit mit der Aktion Neue Nachbarn im Erzbistum Köln statt.