

Salute - Was die Seele stark macht

Der Caritasverband Moers-Xanten lädt Ehrenamtliche und Engagierte in der Flüchtlingshilfe zur Entdeckung der eigenen Widerstandskräfte ein.

Die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, von Experten auch „Resilienz“ genannt, erleichtert den Umgang mit Belastungen. Wer resilient ist, weiß das eigene Wohlbefinden trotz Krisen und Belastungen zu schützen. Wie widerstandsfähig ein Mensch ist, ist nur zum Teil in die Wiege gelegt, Widerstandskräfte aufzubauen, kann man lernen.

Der Caritasverband Moers-Xanten bietet hierzu ein kostenloses Seminar mit vier aufeinander aufbauenden Modulen an. Gegenstand des Seminars sind Themen wie Selbstfürsorge und Wohlbefinden im Alltag, Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung sowie Selbstwirksamkeit und Sinnorientierung.

Das erste Modul findet statt am:

**15. September 2017 von 17:00 bis 20:00 Uhr
im Josef-Juergens-Haus in Kamp-Lintfort**

Es folgen drei weitere Module am 06.10, 03.11 und 10.11. mit insgesamt 16 Unterrichtseinheiten und umfangreichem Arbeitsmaterial. Unter der Anleitung von Frau Dörte Dreher-Peiss, Seminarleiterin für psychosoziale Gesundheit, wird ein pragmatischer, praxisorientierter Zugang eröffnet.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch über 02842-9736313 oder per Mail an Doerte.Dreher-Peiss@caritas-moers-xanten.de

Caritasverband Moers-Xanten e.V.

gez. Dörte Dreher-Peiss
Seminarleiterin für psychosoziale Gesundheit

