



SELBSTHILFE erleben

ein psychosoziales Angebot der AOK Rheinland/Hamburg

Einladung zum Vortrag

„Was Körper, Geist und Seele stark macht“

Gesundheit - Krankheit, schöne und schwere Stunden, das alles gehört zum Leben. Doch Krankheit und Lebenskrisen belasten, machen oft Angst und kosten viel Kraft.

Dieser Vortrag geht der Frage nach, wie es gelingen kann, eine Haltung der Akzeptanz zu entwickeln und mit Zuversicht dem Leben zu begegnen. Er will Mut machen, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen und diese zu nutzen. Ausgewählte Aspekte der Resilienzforschung* zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, widerstandsfähiger gegenüber Belastungen und Herausforderungen zu werden.

Sie werden Impulse und Ideen erhalten, wie Sie in Ihrem Alltag Kraftquellen finden und Körper, Geist und Seele immer wieder stärken können.

Referentin: Christel Sander, Diplom-Psychologin und Coach

Wann: am Donnerstag, 04.05.2017 um 18:00 Uhr

Wo: Regionaldirektion Essen–Mülheim an der Ruhr
Friedrich-Ebert-Str. 49, 45127 Essen
Konferenzraum

Anmeldung: Bitte melden Sie sich telefonisch bei Bernd Lukas unter der Telefonnummer 0201 – 2011 325 oder per E-Mail bei bernd.lukas@rh.aok.de an.

*Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden.