****Resilienz und Selbstfürsorge

Wege zur inneren Widerstandskraft und mentalen Stärke

**Sa, 26.4.2025 10-15 Uhr**

**Kurzbeschreibung**

Workshop zum Thema Resilienz

**Veranstaltungsort**

Räume des EBW  
Friedenstr. 23 (Eingang: Ludwigstr.)  
97421 Schweinfurt

**Ausführliche Beschreibung**

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit und beschreibt die Fähigkeit, trotz belastender Lebensumstände und Krisen seelisch und mental widerstandsfähig zu bleiben. Stress, Druck, Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse können die psychische Belastbarkeit auf die Probe stellen. Resiliente Menschen haben das Gefühl, ihr Leben aktiv zu beeinflussen, zeigen Optimismus auch bei Misserfolgen und üben Selbstfürsorge. Sie bauen belastbare Beziehungen und Netzwerke auf. Insbesondere im Erwachsenenalter ist die mentale Widerstandskraft von großer Bedeutung, da sie im beruflichen und privaten Alltag zahlreichen Herausforderungen gegenüberstehen. Diese Kompetenz lässt sich erlernen.  
  
Kosten: 45,- € (inkl. kleine Brotzeit)  
Anmeldung bis 16.04.25 beim EBW

**Referent:innen**

Bianca Leitz-König, Dipl. Päd.