

ORGANISATORISCHES:

Veranstaltungsort:

Hotel INCLUDiO, Hermann-Höcherl-Straße 2, 93055 Regensburg

Seminarkosten: 49,- Euro - (inkl. Verpflegung)

Anmeldeschluss: 29.01.2025

Anmeldung: schriftlich über unsere Homepage

www.keb-regensburg.de/ekg-ausbildung/

(Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per Mail mit den weiteren Informationen. Die Kursgebühren werden am 18.02.2025 über das uns vorliegende SEPA-Mandat eingezogen.)

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Es gelten unsere AGB. - Bitte beachten Sie diese auch bezüglich der Storno-/Ausfallgebühren. (www.keb-bistum-regensburg.de/agb/)

Kontakt & Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Regensburg e.V.
Eltern-Kind-Gruppen – EKG

Obermünsterplatz 7 · 93047 Regensburg
Fon +49 941 / 597-2360
erwachsenenbildung@bistum-regensburg.de

Ein Projekt von

Bistum Regensburg – Abteilung
Katholische Erwachsenenbildung
und

Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Regensburg e. V.

Fon +49 941 / 597-2304
ekg@frauenbund-regensburg.de
www.frauenbund-regensburg.de

in Trägerschaft der

KEB – Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Regensburg e.V.

www.keb-regensburg.de



Das Eltern-Kind-Projekt
im Bistum Regensburg.



Bilder: KI-generiert mit adobe Firefly



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM BISTUM REGENSBURG E.V.



„DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE STÄRKEN“

IMPULSE UND ÜBUNGEN AUS DEM RESILLENZTRAINING

Zusatzseminar für Leiterinnen und Leiter



Samstag,
08. Februar 2025
9.30 - 16.30 Uhr

Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. Gerade in der Verantwortung als Eltern für (Klein-)Kinder erleben das viele ganz deutlich.

Allerdings gehen wir mit Unvorhersehbarem unterschiedlich um. Manche Menschen integrieren es schnell in ihr Leben, im Sinne von „Aufstehen – Krönchen richten – weitergehen“. Andere drohen daran zu zerbrechen, scheinen der Belastung nicht gewachsen zu sein.

Der entscheidende Faktor, wie schnell wir nach Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine kommen, ist die Resilienz des Einzelnen.

Diese setzt sich aus sieben Faktoren zusammen und – das ist die gute Nachricht – ist trainierbar!

Mit Hilfe des Resilienztrainings werden Faktoren wie Lösungsorientierung, Optimismus und Eigenverantwortung geschult.

Die Übungen können gut in die Eltern-Kind-Gruppentreffen integriert werden, damit Eltern ihre seelische Widerstandsfähigkeit stärken können und damit ihren Kindern ein Vorbild in Sachen Resilienz werden.



Zeitlicher Ablauf:

9.15 Uhr	Ankommen der Teilnehmenden
9.30 Uhr	Begrüßung Einführung in das Resilienztraining Resilienzfaktoren, Fallbeispiele, Resilienzübungen (Teil 1) – inkl. Kaffeepause
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Resilienzfaktoren, Fallbeispiele, Resilienzübungen (Teil 2) - inkl. Kaffeepause
16.00 Uhr	Transfer in den Alltag der Teilnehmenden, Rückfragen
16.30 Uhr	Ende

Referent:in:

Michaela Blattig

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Resilienztrainerin,
KEB-Bildungsreferentin für
Ehrenamtsentwicklung



„In der Mitte der Schwierigkeit liegt die Chance.“

Albert Einstein

