

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart



Resilienz in der Krise

14. April 2021, 18.00 bis 21.00 Uhr

Web-Seminar über ZOOM

VA-Nr.: B70-140421-1W

Die aktuelle Coronakrise hat unser Leben ganz schön durcheinander gebracht. Doch unterscheidet sich mein persönlicher Umgang mit dieser Krise wirklich so sehr von dem Umgang mit anderen Herausforderungen, die wir täglich zu bewältigen haben? Resilienz scheint das neue Zauberwort zu sein. Was dahinter steckt und welche Möglichkeiten jeder Mensch hat neue Situationen zu bestehen erfahren Sie in diesem Seminar. Lernen Sie Module, die sich schnell in Ihren Tagesablauf integrieren lassen und Ihnen Möglichkeiten geben, auch bei Stress eigene Freiräume zu gestalten und mit einem realistischen Optimismus der neuen Welt zu begegnen.

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 2/3

Mittwoch, 14. 04. 2021

18:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung und Einführung
18:15 Uhr	Eine neue Situation mit neuen Herausforderungen Was eröffnet mir neue Ressourcen und Möglichkeiten oder was blockiert mich?
18:50 Uhr	Damit der Stress nicht gewinnt! Können wir Resilienz trainieren und wenn ja, wie?
19:15 Uhr	Mit Selbstvertrauen die eigenen Ressourcen nutzen
19:30 Uhr	Realistischer Optimismus und ein gesundes Selbstwertgefühl sind die Grundlagen, um sich in unserer globalen Welt wohl zu fühlen.
20:10 Uhr	„Mentale Gesundheit“ – Kommt zum täglichen Joggen nun auch noch Gehirnjogging dazu? Lernen Sie andere Möglichkeiten kennen, um Arbeit, Familie und Hobby miteinander zu vereinbaren.
20:50 Uhr	Abschluss und Feedback
21:00 Uhr	Ende

Programmänderungen vorbehalten

Referenten:	Dorothea Maisch
Anmeldeink:	https://t1p.de/Resilienz-April
Konzeption:	Regina Dvořák-Vučetić Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Tagungsleitung:	NN

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

Tagungsbeitrag: entfällt

Organisation: Janina Schauerhammer
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Sachbearbeitung/ Sekretariat
Lange Straße 51, 70174 Stuttgart
T +49 711 / 870309-50
F +49 711 / 870309-55
janina.schauerhammer@kas.de

Veranstaltungsstätte: ZOOM (die Einwahldaten erhalten Sie rechtzeitig nach der Anmeldung)

Feedback: kas-bw@kas.de oder feedback-pb@kas.de

Die Veranstaltung wird multimedial begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Foto- und Filmmaterial zeitlich unbegrenzt sowohl im Online- als auch Printformat für Zwecke der Presse und Öffentlichkeitsarbeit verwenden darf.

Ihre persönlichen Daten werden gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet. Ihre Daten werden im Rahmen unserer Veranstaltungsorganisation genutzt. Dieser Nutzung stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung zu. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unter www.kas.de einsehen.

Anmeldung telefonisch unter Tel: 0711-870309-50, online über www.kas.de/bw oder per E-Mail an kas-bw@kas.de



Seite 3/3

