Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Resilienz in der Krise

Gestärkt für die Herausforderungen von morgen

15. Juni 2021, 18.00 – 21.00 Uhr
Online-Seminar über ZOOM
Va-Nr.: B70-150621-2W

Die aktuelle Coronakrise hat unser Leben ganz schön durcheinandergebracht.
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.

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Lange Straße 51, 70174 Stuttgart
T +49 711 / 870 309-50
F +49 711 / 870 309-55
kas-bw@kas.de
www.kas.de

Programm

KONRAD ADENAUER STIFTUNG

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Dienstag, 15.06.2021

Ab 17.45 Uhr	**Check in**
18.00 Uhr	**Begrüßung, Vorstellung, Ablauf und Erwartungen**
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 Ihre 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**

Programmänderungen vorbehalten

Referent:	Dorothea Maisch
Konzeption:	Regina Dvorak-Vucetic Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Tagungsleitung:	NN
Tagungsbeitrag:	entfällt

Grundzertifikat 2006
audit familiengerechte hochschule der berufundfamilie gGmbH

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Lange Straße 51, 70174 Stuttgart
T +49 711 / 870 309-50
F +49 711 / 870 309-55
kas-bw@kas.de
www.kas.de

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Organisation:

Janina Schauerhammer
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Sekretariat/Sachbearbeitung
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