



Evangelisches
Bildungshaus
Rastede

Kraftquelle Resilienz – stärkende Tage für Trauerbegleitende Bildungsurlaub

Termin: 24.06.2024/ 10:00 Uhr – 26.06.2024/ 16:00 Uhr

Seminarleitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT) und Referentin für Trauer(begleitung), Resilienz- und Entspannungstrainerin

Seminargebühr: 355 Euro

Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen: Dieses Seminar möchte zunächst Sie als Begleitende stärken, Sie an Ihre persönlichen Kraftquellen erinnern.

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In diesen Tagen lernen Sie ein Resilienzmodell mit seinen Schutzfaktoren kennen, theoretischer Input und praktische Übungen wechseln sich ab.

In Zeiten der Trauer ist der Blick auf die innere Stärke oft eingeschränkt. Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die guttun.

In der Begleitung kann es wertvoll und hilfreich sein, innezuhalten und immer wieder – gemeinsam mit dem Trauernden - einen ressourcen-orientierten Blick auf die Situation zu werfen. Das Seminar bietet entsprechende Impulse, um Ihren Werkzeugkoffer der Trauerbegleitung zu füllen.



Ev. Bildungshaus Rastede
Mühlenstraße 126
26180 Rastede



04402/92840



info@hvhs.de



www.hvhs.de

