

RESILIENZ-PERLEN

SO KOMMEN SIE IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN
WIEDER IN IHRE INNERE RUHE UND KRAFT

FÜR EHRENAMETLICH ENGAGIERTE

REFERENTIN

Susanne Knorr, Resilienz-Trainerin

ORT

DRK Stadtverband Aachen e.V.

Kackerstraße 4, 52072 Aachen

TERMIN

Samstag, **25.10.2025** 10:00 bis 16:00 Uhr

kostenfrei, **eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich**

RÜCKFRAGEN

Telefon 0241 910 8747

INFOS + ANMELDUNG ÜBER UNSERE WEBSEITE

www.freiwilligenagentur-aachen.de

Erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Haltung stärken und Ihr Verhalten steuern können, um wieder selbstwirksam und energiegeladen zu agieren.

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich in einer schwierigen Situation schnell in einen ressourcenvollen Zustand bringen können.

Finden Sie Ihren ganz persönlichen Leitsatz, der Ihnen hilft, in Stress- und Belastungssituationen so zu reagieren, wie Sie es sich wünschen.

Damit Sie Ihr Ehrenamt weiterhin mit Freude ausüben können, erhalten Sie Unterstützung unserer Resilienz-Trainerin.

Obwohl die Aufgaben freiwillig übernommen werden, können sie zu Ärger, Frustration oder Überforderung führen.

Überall, wo unterschiedliche Menschen zusammenarbeiten, kommt es zu Konflikten, Missverständnissen, Meinungsverschiedenheiten – auch im Ehrenamt.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Bitte melden Sie sich verbindlich an!

Nina Trogus-Liegmann
Vorsitzende

in Zusammenarbeit mit