



---

# ONLINE-VORTRAG „GESTÄRKT AUS DER KRISE – RESILIENZTRAINING FÜR FRAUEN“

Veröffentlicht am 03.12.2020 um 17:36 von Redaktion Stodo.NEWS

**Dieses Jahr war und ist für viele Menschen eine Herausforderung. Besonders für Mütter, die Familie und Beruf vereinbaren müssen, aber wegen der Kontaktbeschränkungen auch für Alleinlebende und vor allem für Berufstätige aus dem medizinischen und erzieherischen Bereich. Da hier mehrheitlich Frauen betroffen sind, bietet die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stockelsdorf am Montag den 14.12.2020 einen Online-Impulsworkshop für Frauen an.**

Von 17 bis 18:30 Uhr greift die zertifizierte Resilienztrainerin und systemischer Coach Heike Schorz- Roscher die Themen der Teilnehmerinnen auf und vermittelt Anregungen, die jede selbsttätig umsetzen kann.

Im aktiven Austausch werden neben kurzen Erläuterungen wirkungsvolle praktische Übungen für den Alltag vorgestellt, mit denen die eigene Steuerungsfähigkeit gerade angesichts der aktuellen Krise gestärkt wird. Das Ziel ist, aus den negativen Gedanken auszubrechen und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Akzeptanz, Optimismus, Achtsamkeit und der Umgang mit Ängsten stehen im Fokus dieses Angebots der Gemeinde Stockelsdorf, das für die Teilnehmerinnen kostenlos ist.

Alle Frauen, die im Advent etwas Gutes für sich tun möchten, können sich bis zum 10.12.20 um 12 Uhr bei [g.dietrich@stockelsdorf.de](mailto:g.dietrich@stockelsdorf.de) mit Angabe ihrer Themen anmelden.