



Resilienz

– unsere psychische Widerstandskraft

Im Leben zurechtkommen, ohne Selbst auf der Strecke zu bleiben. Darum geht es vom Kleinkind- bis ins hohe Lebensalter, für mich ebenso wie für diejenigen, die ich betreue.

Neben einer kurzen Darstellung der aktuellen Forschungslage bietet das Seminar die Möglichkeit, anhand gezielter Fragestellungen über die eigene psychische Widerstandskraft zu reflektieren und den Blick für gangbare Wege zur Steigerung der eigenen Resilienz zu öffnen. Neben dem Kennenlernen praktischer Methoden soll vor allem das Bewusstsein dafür gestärkt werden, dass es oft nur Kleinigkeiten bedarf, um die Resilienz anderer zu steigern.

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte

Personal in Pflege und Betreuungseinrichtungen

Referentin: Judith Beer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: Freitag, 28. November 2025, 9.00 – 15.30 Uhr

Ort: Mittelschule Regen, Förretweg 12 in 94209 Regen

Kosten: 120 € (100 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) **inklusive Verpflegung**



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.