

A2613020 Workshop „Stresskontrolle und Resilienz in herausfordernden Situationen“ (Kommunales Integrationszentrum)

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	
Kursort	, Steinmüllerallee 11, 51643 Gummersbach

Stresskontrolle und Resilienzförderung beziehen sich auf Strategien, die es ermöglichen, mit stressigen Situationen und schwierigen Lebenssituationen besser umzugehen und sich von Rückschlägen zu erholen. Zu den vielfältigen Stressfaktoren der heutigen Zeit zählt auch der digitale Stress.

Stresskontrolle und Resilienz zu fördern ist äußerst wichtig, weil es die psychische und physische Gesundheit stärkt, die Fähigkeit zur Bewältigung von Krisen und Widrigkeiten erhöht und das allgemeine Wohlbefinden sowie die Lebenszufriedenheit steigert. Durch den Aufbau von Resilienz entwickeln Menschen stärkere Abwehrkräfte gegen Stress, können schneller aus Krisen regenerieren, haben ein geringeres Risiko für psychische und physische Erkrankungen und können flexibler und gelassener auf Herausforderungen reagieren.

Referentin: Christine Wilhelms (KMSC Reflexionswerk)

In dem Workshop wird es sowohl mit theoretischem Input als auch und mit praktischen Beispielen sowie Übungen gearbeitet. Die Teilnahme setzt eine aktive Mitarbeit und die Bereitschaft, eigene Erfahrungen zu reflektieren und mit diesen in den Austausch zu gehen, voraus.

Die Kosten übernimmt das Kommunale Integrationszentrum.

Die Teilnehmenden Zahl ist auf 20 begrenzt!

Zeitraum der Veranstaltung und Ort

14.04.26
von 09:00 - 16:00 Uhr
AGeWiS Raum 9
Steinmüllerallee 28
51643 Gummersbach

Die Anmeldung erfolgt über die VHS Oberberg

Für Fragen jeglicher Art wenden Sie sich bitte an Karina Barbera karina.barbera@obk.de 02261 88-1255.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Zentrale, AGeWiS, Steinmüllerallee 11