

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA RESILIENZ

„KRAFT TANKEN FÜR DIE ARBEITSSUCHE“



Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft. Sie ist das Immunsystem der Psyche und kann als Schutzschirm der Seele gesehen werden.

Das neu entwickelte Training „Kraft tanken für die Arbeitssuche“ nimmt Ihre Resilienz in den Blick. Sie erfahren, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft in der schwierigen Situation der Arbeitslosigkeit nutzen und fördern können - wie eine „seelische Stressimpfung“.

Im Training lernen Sie wichtige Resilienzfaktoren und -fähigkeiten kennen. Sie erproben in alltagsnahen Übungen, wie Sie Strategien in Ihrer individuellen Situation anwenden.

Im Rahmen dieses Trainings möchten wir Sie dazu ermutigen Ihre psychische Gesundheit aktiv und eigenverantwortlich zu stärken und sich etwas Gutes zu tun!

Das Training hat **6 Kurseinheiten und 2 Auffrischungssitzungen**, jede dauert **2 Stunden**.

Die Termine sind immer **donnerstags**, von **08:30 bis 10:30 Uhr**:

23.09.2021	21.10.2021
30.09.2021	28.10.2021
07.10.2021	11.11.2021
14.10.2021	02.12.2021

Das Training ist kostenfrei und freiwillig.

Ort: Ansbach, Triesdorfer Straße 1, Raum „Kleiner Saal“

Trainerin: Frau Dipl.-Psych. Amelei Krüger

Anmeldung: Bitte wenden Sie sich an Ihre Ansprechperson im Jobcenter, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Training interessieren.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V