

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Vortrag: Resilienz - Wie wir mit Stress und Belastungen besser umgehen können

Anlässlich der Woche der Seelischen Gesundheit bieten wir für Sie den Resilienz-Vortrag kostenfrei an. Zeitdruck im Beruf, familiäre Verpflichtungen, gesellschaftliche Krisen oder die ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien - viele Menschen empfinden ihren Alltag als zunehmend belastend.

Doch wie gelingt es manchen Menschen, mit diesen Anforderungen besser umzugehen als anderen? Hier kommt der Begriff Resilienz ins Spiel, die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten innerlich stabil zu bleiben.

Und die gute Nachricht: Sie ist keine angeborene Superkraft, sondern lässt sich entwickeln und stärken.

In diesem Vortrag schauen wir gemeinsam darauf, was Resilienz ausmacht und räumen mit hartnäckigen Missverständnissen auf. Sie erfahren, was die Forschung über unsere psychische Widerstandskraft weiß, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir unter Stress geraten, und wie sich Resilienz in verschiedenen Lebensphasen zeigt. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Resilienzfaktoren und erste Impulse, wie Sie diese im Alltag gezielt stärken können.

Kursleitung: Alexandra Pisek, systemische Beraterin (DGSF) und Trainerin für Resilienz und mentale Gesundheit. www.alexandrapisek.de

Weitere Informationen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich.

Kosten

keine Kosten

Barrierefrei

Ja

Termin/e

12.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort/e

Carl-von-Linde-Str. 20, 65197 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

VBW Klarenthal e.V.

Geschwister-Scholl-Straße 10

65197

Wiesbaden

Ansprechperson

Sabine Betz

Geschäftsführung

0611 724 379 20

info@klarenthal.org

info@klarenthal.org

www.klarenthal-vbw.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.