

# BiZ & Donna 2019

## Veranstaltungen (nicht nur) für Frauen

### **R wie Resilienz: Umgang mit Veränderungen - Aus Lebensereignissen & Krisen gestärkt hervorgehen -**

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen unter Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern. Ein Leben ohne Krisen ist kaum möglich. Umstrukturierungsprozesse im Unternehmen, Konflikte, Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, Schulden, Trennung oder Tod eines nahen Menschen – derartige Situationen gehen mit immensen Herausforderungen an den Einzelnen einher und können in eine persönliche Krise führen. Lebensereignisse werden von Menschen sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt. Erst Stress- und Krisenbewältigungsstrategien werden in der frühen Kindheit herausgebildet. Die individuelle Widerstandsfähigkeit kann aber auch im Erwachsenenalter zielgerichtet weiterentwickelt werden. Im Workshop werden Grundlagen zur Resilienz vermittelt sowie eigene Ressourcen bewusstgemacht und gestärkt.

#### **Kooperation**

Gemeinsame Veranstalter sind die Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall-Tauberbischofsheim und die Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken.

#### **Referent:**

Ursula Müller, Organisationsberatung, Crailsheim

<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
06.02.2019	09:30 – 11:30 Uhr	Agentur für Arbeit Schwäbisch Hall Bahnhofstraße 18 Sitzungssaal, Raum 3.142

**Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung bis 04.02.2019 erwünscht:**  
[Schwaebischhall.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Schwaebischhall.BCA@arbeitsagentur.de), Tel. 0791 9758-321, Susanne Ehrmann