



# „StehAufMensch“

Ein Tagesworkshop zu Ihrer  
„Resilienzförderung“  
mit Elke Rösen - Lebensberaterin

## Erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen!

Dieser Ganztages-Workshop zur Resilienzförderung macht Sie widerstandsfähiger gegen die Belastungen des Alltags.

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, eine Krise rasch zu bewältigen. Resiliente Menschen erkranken seltener an psychischen Störungen und kommen auch besser mit neuen Strukturen im Lebensumfeld zurecht.

Im Workshop können Sie das Resilienzmodell vertiefend erfahren, um erfolgreich mit negativen Stressfolgen umgehen zu können. Gesundes Seitenstetten freut sich auf Ihre Teilnahme!

Teilnahmegebühr 40,- Euro

Die Gemeinde übernimmt den anderen Teil der Workshopkosten und lädt zum Mittagessen ein!  
Anmeldung auf der Gemeinde bei Walter Infanger,  
Tel. 07477/42224 - mind. 10 max. 15 Teilnehmer!  
Anmeldeschluss 9. März 2018



**Samstag**  
**17. März 2018**  
von **9:00** bis **17:00** Uhr  
im BZ St. Benedikt