

„Ich, resilient. Wie kann mich die Macht meiner Gedanken stärken?“

Andere Menschen zu begleiten oder zu beraten, erfordert viel Kraft auf mehreren Ebenen wie mental, physisch oder emotional. Schnell kann man sich in der Erschöpfung wiederfinden, weil sich manche Themen wie ein Kampf gegen Windmühlen anfühlen.

An diesem Abend geht die Referentin Katharina Jakoubek der Frage „Was ist Resilienz?“ nach. In diesem Zusammenhang erläutert sie die Macht unserer Gedanken als wichtiger Bestandteil unserer Stärken. Anschließend zeigt sie Strategien auf, wie wir aus unseren Gedanken Kraft schöpfen können.

Ziel des interaktiven Abends ist es, sich selbst zu stärken und gleichzeitig eine gute Gemeinschaft entwickeln zu können.

Diese kostenlose Veranstaltung findet im Rahmen der interkulturellen Woche der Stadt Düren statt.

- Referentin:** **Katharina Jakoubek**, Sozialarbeiterin M.A. und zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
- Zielgruppe:** Ehrenamtlich/hauptamtlich Tätige sowie alle, die mit Menschen mit Migrationsgeschichte zusammenarbeiten
- Zeit und Ort:** Dienstag, den **26.09.2023 von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr**
Kreishaus Düren, **Raum A158** (Haus A, 1. Etage)
- Anmeldung:** **Bis zum 22.09.2023, max. 30 Teilnehmer*innen**
02424/22-1046920
E-Mail zur Anmeldung: ki-sekretariat@kreis-dueren.de
- Fragen:** Anne-Gisèle Nimbona a.nimbona@kreis-dueren.de, 02421/22-1046121
Antje Voß: a.voss@kreis-dueren.de, 02421/22-1046122



Teilnahmegebühr: keine

Diese Maßnahme wird aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen – Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration NRW – im Rahmen des Landesförderprogramms KOMM-AN NRW gefördert.