

DAS SAGEN UNSERE TEILNEHMER:INNEN*

93% der Teilnehmer:innen gaben an, dass sie durch die Kursteilnahme und die Übungen besser mit kritischen Situationen umgehen können - 86% gaben an, dass sie Probleme nach der Kursteilnahme besser aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können - 71% gaben an, dass sich durch die Kursteilnahme eine positive Veränderung eingestellt hat - 80% gaben an, dass sie durch die Kursteilnahme ihre Gefühle besser verstehen und akzeptieren

*auf Basis schriftlicher Befragung der Practitioner-Kursteilnehmer:innen

Termine

ONLINE WORKSHOP 2022

Sa., 12. Februar, 10-14 Uhr | Do., 28. April, 16-20 Uhr
Mi., 15. Juni 16-20 Uhr | Mi., 17. August, 16-20 Uhr
Sa., 22. Oktober, 10-14 Uhr | Sa., 10. Dezember, 10-14 Uhr

ONLINE RESILIENZ PRACTITIONER KURS 2022

2 x 2 Tage > ONLINE KURS 1_22 | Fr./Sa. | 1./2. und 8./9. April, 10-17 Uhr
2 x 2 Tage > ONLINE KURS 2_22 | Fr./Sa. | 1./2. und 8./9. Juli, 10-17 Uhr

NEU! ONLINE ResilienzPractitioner in 7 Modulen

Fr., 11. März, 16-19 Uhr | Sa., 12. März, 10-16 Uhr | Mi., 23. März, 16-19 Uhr
Mi., 6. April, 16-20 Uhr | Mi., 27. April, 16-20 Uhr
Fr., 13. Mai, 10-14 Uhr | Sa., 14. Mai, 10-14 Uhr

Alle Termine finden über Zoom statt.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei uns unter der E-Mail: resilienz@nestwaerme.de unter dem Stichwort „CARNE Stiftung“ mit Angabe Ihres Namens und des Termins. Wir lassen Ihnen dann den entsprechenden Anmeldelink zukommen.

KONTAKT

nestwärme Luxembourg asbl
46, Grande rue | 6630 Wasserbillig | Telefon 00352 20 60 09 33

Weitere Infos erhalten Sie unter:
E-Mail: carola.payet@nestwaerme.lu | www.nestwaerme.lu

Titelbild: Jenko Ataman/Adobe Stock.com

Für Eltern und pflegende Angehörige
von Kindern mit Beeinträchtigungen



RESILIENZ

Seelische Gesundheit stärken

ONLINE Kurse 2022



Lernen was stark macht -
mit den Resilienz-Angeboten
von nestwärme

Gefördert durch



RESILIENZ

In der Psychologie bezeichnet Resilienz die psychische Widerstandskraft und beschreibt die Fähigkeit, erfolgreich mit kritischen Lebensereignissen umzugehen. Resilienz kann gezielt gefördert und trainiert werden.



ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bei uns unter der E-Mail: resilienz@nestwaerme.de unter dem Stichwort „CARNE Luxembourg“ mit Angabe Ihres Namens und des Termins. Wir lassen Ihnen dann den entsprechenden Anmelde-link zukommen.

nestwärme Luxembourg asbl

nestwärme ist ein spendenfinanzierter Verein mit Sitz in Wasserbillig, der Eltern und pflegenden Angehörigen von gesundheitlich beeinträchtigten Kindern in vielfältiger Weise unterstützt und sich für mehr Lebensqualität Aller einsetzt.

Die Mission von nestwärme Luxembourg ist, eine inklusive und resiliente Gesellschaft zu fördern, indem sie die Resilienz = seelischen Gesundheit von Menschen, stärkt. Gemeinsam mit nestwärme Deutschland aus Trier und dem Institut für angewandte Pädagogik I.F.A.P. in Graz, stellt nestwärme Familien mit beeinträchtigten Kindern, ein wirksames, zertifiziertes Resilienz-Trainings-Konzept zur Stärkung der eigenen Ressourcen zur Verfügung. Dies ist der Schlüssel, um herausfordernden Lebenssituationen gestärkt begegnen zu können.

Für Alle, die sich dem Thema Inklusion und Resilienz nähern möchten, bietet nestwärme Luxembourg vielfältige Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements und ebenso Zugang zu den Resilienz-Angeboten.

Mit den nestwärme Resilienz-Angeboten gesund bleiben und Lebensfreude erhalten

RESILIENZ WORKSHOP

In unserem 4-stündigen Resilienz Workshop können Sie erfahren, was Resilienz bedeutet – wie sie entsteht – von welchen Faktoren sie abhängt. Sie entdecken, was starke Persönlichkeiten ausmacht und erarbeiten in Kleingruppen, was genau Sie widerstandsfähiger machen kann.

Im Workshop werden Sie von zwei zertifizierten Diplom-Resilienz-Trainer:innen begleitet. Teilnehmer:innen: Min. 6 TN/Max. 12 TN.

Kursgebühr: kostenfrei

Dank der Förderung durch die CARNE Luxembourg ist für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat, die Teilnahme am Resilienz Workshop kostenfrei.

RESILIENZ PRACTITIONER KURS

Die eigene Widerstandskraft stärken – die Balance in herausfordernden Situationen halten – ein Schutzschild für die Seele aufbauen. In unserem 2 x 2 Tage Resilienz Practitioner Kurs lernen Sie neben der notwendigen Theorie hilfreiche Methoden und Übungen, die Ihnen helfen, den Alltag motiviert und kraftvoll zu bewältigen. Es gibt außerdem viel Raum zum Üben, für Austausch und eigene Anliegen. Sie haben nach dem Kurs die Möglichkeit, mit den Kursteilnehmern im Austausch und in Übung zu bleiben.

Kursinhalte und Methoden

> Resilienz-Grundlagenwissen > Resilienzfaktoren > Kohärenz-Modell von Antonovsky > Transaktionales Stress-Modell nach Lazarus > Resilienz-Faktorenmodell I.F.A.P./nestwärme

Trainerteam

Drei zertifizierte Diplom-Resilienz-Trainer:innen stellen sicher, dass Sie das Gelernte dauerhaft in die Praxis umsetzen können und Sie für ihre eigenen Ressourcen sensibilisiert werden.

Kursunterlagen

Sie erhalten vor Kursbeginn ein umfangreiches Handout und zahlreiche Übungen und Konzepte als pdf-Datei zum Ausdrucken.

Kursdauer und Teilnehmerzahl

Die Kurstage finden immer freitags und samstags statt. Wir beginnen um 10 Uhr und enden ca. gegen 17 Uhr. Teilnehmer:innen: Min. 6 TN/Max. 12 TN.

Kursgebühr: 80% Förderung durch die CARNE Luxembourg

Regulär: 1.250 Euro/bei Förderung 250 Euro

Eine Förderung von 80% der Teilnahmegebühr durch die CARNE Luxembourg, ist für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat, möglich. Der Antrag auf eine zusätzliche Einzelförderung kann gestellt werden. Infos und Bestätigung auf Anfrage.