

Resilienz Workshop

mit Claudia, Josie und Roos



Was ist Resilienz?

Resilient sind wir alle – an einigen Tagen mehr, an anderen weniger. Es geht darum, wie gut wir unsere mentale Gesundheit unter Stressbelastung erhalten oder wie gut wir uns davon erholen können. Neben unseren persönlichen Eigenschaften spielt unser soziales Umfeld wie zum Beispiel Freundschaften eine bedeutende Rolle.

Was lernst Du in dem Workshop?

Finde heraus, welche persönlichen Schutzfaktoren dir in schwierigen Zeiten helfen, um Resilienz individuell und gemeinsam in der Gruppe zu stärken! Du wirst einen Einblick in die Biologie hinter Stress und Wohlbefinden erhalten. Lerne Stress im Alltag zu verstehen und mit praktischen, sowie körperbasierten Techniken zu bewältigen oder zu verhindern.

Wann findet der Workshop statt?

Immer samstags von
11-13:30 Uhr an den
folgenden Tagen:

29. Mai 21
5. Juni 21
12. Juni 21
19. Juni 21
26. Juni 21

ANMELDUNG UND KOSTEN

Es fallen für diesen Workshop bis auf ein Stück Knete keine Kosten an.

Email an:
campuls@haw-hamburg.de