

# Ressourcenorientierte Begleitung in herausfordernden Zeiten

**F27**

Immer wieder gibt es in unserem Leben Zeiten kurzfristiger oder sogar langanhaltender und hoher Anforderungen und Belastungen. Diese zu meistern und dabei gesund zu bleiben kann für uns eine Herausforderung sein. Umso wichtiger ist es, die eigenen Ressourcen zu kennen und darauf zugreifen zu können, um Bewältigungsstrategien zu aktivieren und die Anforderungen mit Leichtigkeit zu meistern.

Ressourcenorientierte Begleitung zielt darauf ab, die sichtbaren und verborgenen Ressourcen mittels konkreter Methoden wieder zu entdecken, einen Zugang zu erhalten und miteinzubeziehen, um diese für den Anstoß eines Veränderungsprozesses zu nutzen.

In diesem aktiven Workshop sind Sie dazu eingeladen, die vorgestellten Übungen aus verschiedenen Bereichen der Ressourcenaktivierung selber auszuprobieren und später im Einzel- und das Gruppensetting anzuwenden.

## ■ Zielgruppe

Alle Interessierten

## ■ Termin

Di., 24.01.2023

15:00 – 18:15 Uhr

Arche Lüdenscheid  
e.V.

Karlshöhe 6A

58513 Lüdenscheid

## ■ Referentinnen

Marielle

Lauermann Gall,  
Sozialpädagogin;

Claudia

Dennemark-Effert,  
Sozialarbeiterin

## ■ Anmeldeschluss

10.01.2023

## ■ Teilnahmegebühr

15 €



**!** Auch für Elternbegleiterinnen.

Kita PS SEK OGS SF