

## An den Widrigkeiten des Lebens wachsen

*"Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste alles im Leben gelingen.  
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolg,  
Rückschläge  
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen"*  
Antoine de St. Exupéry

Die Psychologie versteht unter dem Begriff „Resilienz“ die psychische Widerstandskraft von Menschen, die trotz widriger Umstände gesund bleiben, Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen meistern und aus diesen gestärkt hervorgehen. Dafür müssen wir das bisherigen Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen, uns der eigenen Schutz- und Risikofaktoren bewusst sein und immer wieder neue Strategien für den Umgang mit Herausforderungen entwickeln.

Die **Förderung der eigenen Widerstandskraft** gegenüber den Hürden des Lebens kann gelernt werden- einen Einblick dazu zu bekommen, ist Ziel dieses Seminartages!

**Termin:** 30.4.2016 von 9.30 – 17.00 Uhr

**Ort:** 4020 Linz, Lonstorferplatz 1, 1. Stock



**Mag. Renate Binder**

Trainerin für Kommunikation & Konfliktregelung

Leitung Krisenintervention beim Roten Kreuz Bezirk Korneuburg

**Anmeldung bitte bis 22.4.2016 bei den Organisatorinnen bzw. direkt [laienhilfe@promenteooe.at](mailto:laienhilfe@promenteooe.at)**

**Max. 15 TeilnehmerInnen**