



## Resilienz: gestärkt durchs Leben

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu verarbeiten. Wir überlegen uns, wo unsere Ressourcen liegen, was uns in Krisensituationen stärkt, und wie wir diese in Zukunft noch besser meistern können. Der Abend wird mit einem Theorieinput und konkreten Handlungsvorschlägen ergänzt.

Zielpublikum:	Alle Personen
Kursgrösse:	4 – 10 Personen
Datum:	Montag, 26. Oktober 2020
Dauer:	19:00 – ca. 21:00
Leitung:	Katrin Eckert, Coach & Supervisorin BSO, Gymnasiallehrerin
Ort:	k-eck coaching, Rathausgasse 9, 5000 Aarau
Kosten:	CHF 120.-
Anmeldung:	bis Freitag, 16. Oktober 2020 per Mail oder Webformular