

## RESILIENZ

### Was die Seele stärkt und Kindern im belastenden Alltag hilft

**Termin: Mittwoch, 19.03.2025**

**18:00 – 19:30 Uhr**

**Online-Veranstaltung**

**Referentin: Gesa Krämer**



Die alltäglichen Belastungen wie Schulstress und Prüfungsangst oder Mobbing und Konflikte zu Hause bis hin zu Extremsituationen wie der Pandemie oder den Kriegen verlangen viel von Kindern, Eltern und Lehrenden ab. (Schwierige) Themen sind allgegenwärtig und ändern sich täglich, einfache Lösungen gibt es nicht. Wir müssen uns also fortlaufend auf Veränderungen einstellen.

Wenn Kinder mit Problemen konfrontiert werden, schauen sie sich Verhaltensweisen meist von ihren Eltern oder anderen Vorbildern und Freunden ab. Gehen diese also mit Belastungssituationen souverän um, wirkt sich dies positiv aus.

Wie können wir als Eltern mit uns selbst so umgehen, dass auch die Kinder etwas davon haben? Und wie können wir unsere Kinder dabei unterstützen, Krisen, Unsicherheiten und Komplexität zu bewältigen?

Das Konzept der Resilienz und die davon abgeleiteten praktischen Methoden, Haltungen und Techniken können dabei helfen.

In dieser Veranstaltung werden wir die einzelnen Resilienz-Schlüssel/Säulen durchgehen und davon Praktiken für den Alltag ableiten.

Anmeldelink: [Anmeldung - Akkreditierung-online](#)  
Veranstaltungs-Nr. **51273007**

#### **Anmeldedaten für Eltern:**

Personalnummer: 1234567

Dienststellennummer: 1234

Dienststelle: 1234

Bitte melden Sie  
sich bis zum  
**12.03.2025 an.**

Ihre dienstlichen Angaben:

Personalnummer (Bsp.: 1234567)

Dienststellennummer (Bsp.: 1234)

Dienststelle (Bsp.: 1234)

Bei „Übernachtung gewünscht?“

Eintrag = Keine

Hinweise zum Datenschutz nach der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) erhalten Sie auf der u.g. Internetseite der Dienststelle. Auf Wunsch werden diese Informationen auch in Papierform zur Verfügung gestellt.