

„Yes I can!

“

Von Pia Klinkhammer

3. Juni 2022, 10:03

News und Pressemitteilungen

Top-News für Startseite mit Bild

CaritasStiftung im Gespräch informiert digital über Positivität und Selbstwirksamkeit



Köln. Die Coronakrise begleitet uns seit zwei Jahren und nun findet auch noch ein Krieg mitten in Europa statt. Dazu kommt die ständige Bedrohung durch den Klimawandel. Gefühlt geht es gerade von einer Krise in die nächste.

Mehr denn je wird deutlich, wie wichtig es ist, die eigene mentale Gesundheit und Resilienz zu stärken, um Belastungen gelassen zu begegnen. Die Fähigkeit, bei der Vielzahl an Herausforderungen auch die positiven Dinge wahrzunehmen, sich selbst als wirksam zu empfinden, die eigene Leistung und die der anderen wertzuschätzen, all das sind Schlüsselfaktoren für eine gelingende Resilienz.

Was ist Glück und Positivität und was passiert dabei neurowissenschaftlich im Gehirn? Warum ist es wichtig und hilfreich, Freude und Positivität zu kultivieren? Und wie genau können wir das tun? Was ist das WIRK-Prinzip und wie hilft es im Alltag? Und wie können wir uns klar werden über das eigene Leben: Was läuft gut? Worauf können wir stolz sein, wo liegen unsere persönlichen Stärken? Und wo braucht es Veränderung und besondere Fürsorge? All das soll im Mittelpunkt des Webinars stehen.

Deutschlandfunkmoderatorin Daniela Wiesler - Coach, Resilienztrainerin, Führungskraft und Mutter von drei Söhnen - vermittelt in ihrem Workshop:

„Positivität und Selbstwirksamkeit“

am Mittwoch, den 8. Juni 2022 von 17 – 18:30 Uhr

wichtigen Input, hilfreiche Impulse und vor allem praktische Übungen für den Alltag. Ziel ist, dass alle Teilnehmenden danach wissen, wie sie den positiven Blick auf die Dinge selbst herstellen und welchen Einfluss sie nehmen können, um ihr Leben freudvoller zu gestalten.

Die Veranstaltung wendet sich an alle, die sich für das Thema interessieren und sich fachkundig informieren möchten. Sie findet ausschließlich digital statt und ist kostenfrei. Einen Zugangscode und weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldung unter www.caritasstiftung.de (<http://www.caritasstiftung.de>)

Informationen zu den weiteren Veranstaltungen und Themen der CaritasStiftung finden Sie ebenso unter: www.caritasstiftung.de (<http://www.caritasstiftung.de>)