

Aschaffenburg, 16. April 2024

Information

Vortrag in der vhs Aschaffenburg: „Resilienz – was Eltern und Kinder stark macht“

Kurs-Nr. 241-351007 | Di, 23.04.2024 | vhs-Haus, Saal | 6,00 EUR

Menschen besitzen ein Immunsystem, das ihnen hilft, sich vor Krankheiten zu schützen oder diese gut zu bewältigen. Auch die Psyche hat eine solche Widerstandskraft, die sich bereits in der Kindheit bis ins hohe Lebensalter hinein trainieren lässt: die Resilienz.

Kinder sind in ihrem Alltag oft bereits großen Belastungen ausgesetzt. Auch wenn diese wichtige Entwicklungsprozesse mit abbilden, kann andauernde Anforderung in Stress und Überlastung münden. Für viele Eltern ist es daher wichtig zu wissen, wie sie die psychische Widerstandskraft ihrer Kinder wirksam unterstützen können.

Der Vortrag informiert sie darüber, warum sichere Bindung eine der wichtigsten Voraussetzungen für Resilienz ist und welche Risiko- und Schutzfaktoren es gibt. Sie erfahren, wie die 7 Säulen der Resilienz nicht nur Kinder, sondern auch Eltern dabei unterstützt, sich selbstwirksam, achtsam, lösungsorientiert und verantwortungsvoll zu erleben und wie die eigene Resilienz auch insgesamt gestärkt werden kann. Ganz lebenspraktisch ergänzt wird der Vortrag auch mit Tipps und Übungen für mehr Resilienz und Beziehungskompetenz im gemeinsamen Familienalltag.

Dozentin Simone Morhard ist als Erzieherin, Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung sowie Resilienztrainerin tätig.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-aschaffenburg.de.

Bitte melden Sie sich für den Vortrag an. Eine Anmeldung garantiert die Teilnahme bei hohem Interesse und eine Information über Ausfall oder Verschiebung der Veranstaltung.