

Einladung

Eine Welt Netz NRW



Quelle: Pixabay.de

WOKRSHOP

Achtsamkeit und Stressbewältigung für Eine Welt-Engagierte

Wann? 04. Dezember 2020, 15-18 Uhr

Wo? Digital über Zoom

Referentin: Adele Brucks, Systemische Beraterin und Coach

Inhalt

Zivilgesellschaftliches Engagement ist auf Grund großer globaler Ungerechtigkeiten wichtiger als je zuvor. Doch mit der wachsenden Verantwortung, für eine gerechte Welt einzustehen, erhöht sich auch der psychische Stress für Engagierte. Aber was passiert, wenn wir Stress haben? Welche Mechanismen können uns helfen, uns nicht zu überfordern und in eine Abwärtsspirale zu geraten? Wie können wir es schaffen, auch uns selbst gegenüber Verantwortung zu übernehmen und auf unsere innere Stimme zu hören? In diesem praxisorientierten Online-Workshop lernen Sie konkrete Strategien kennen, um Ihre eigene seelische und emotionale Widerstandskraft zu entwickeln.

Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos. Die Teilnehmer*innenzahl für die Veranstaltung ist 17 Personen begrenzt, sodass wir eine frühzeitige, verbindliche Anmeldung empfehlen.

Anmeldung bei:

Svenja Bachran

0251-28 46 69 07

svenja.bachran@eine-welt-netz-nrw.de

www.eine-welt-netz-nrw.de

Weiterführende Informationen

Der angebotene Workshop findet im Rahmen des Projekts „Die Zukunft des Eine Welt-Engagements in Nordrhein-Westfalen“ statt.

Im Rahmen des Projekts werden insgesamt drei Methodenworkshops angeboten, die den Engagierten neue Methoden, Ansätze und Themen für ihr Engagement vermitteln. Ihnen werden Werkzeuge an die Hand gegeben, die ein nachhaltiges und zukunftsfähiges Engagement ermöglichen.

Weitere Workshops finden voraussichtlich im nächsten Jahr als Präsenzveranstaltungen statt. Ort, Themen und Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Referentin

Adele Brucks ist seit 11 Jahren als systemische Beraterin und Burnout-Präventions-Coach tätig. Ihre Workshops beinhalten sowohl theoretischen Input als auch praxisorientierte Analysen und bieten den Teilnehmenden zukunftsfähige Lösungen und Strategien zur Stressreduktion.

www.adelebrucks.de

Kontakt

Svenja Bachran

Eine Welt Netz NRW e.V.

Achtermannstr. 10-12

48143 Münster

0251-28 46 69 07

svenja.bachran@eine-welt-netz-nrw.de

Eine Welt Netz  NRW

