

# **In der Corona-Krise mental gesund bleiben – Wie kann das gehen?**

**Mittwoch, 28. April 2021  
11 – 12.30 Uhr und 13 – 15 Uhr  
Online-Seminar (über Zoom)**

Hast du eine Behinderung oder chronische Erkrankung und bist normalerweise in der Freizeit, im Ehrenamt, in der Familie und/oder im Beruf aktiv? Hast du in der Corona-Zeit weniger Möglichkeiten dich zu engagieren oder ist ein größerer Einsatz als bisher von dir gefordert? Wie gehst du damit um, dass persönliche Begegnungen nur eingeschränkt möglich sind?

Die Corona-Krise verlangt uns allen einiges ab. Die massiven Einschränkungen im Alltags- und Berufsleben sowie die Angst, selbst zu erkranken, bedeuten für viele von uns eine hohe psychische Belastung. Hier braucht es die eigene, innere Widerstandskraft gegenüber Krisen – Resilienz genannt. Wir alle haben resiliente Eigenschaften, die uns häufig zu wenig bewusst sind.

Im Seminar erfahren wir etwas über diese Eigenschaften und wie wir sie nutzen können. Wir schauen, welche Ressourcen, Einstellungen und Handlungsweisen uns helfen können, um gelassener durch diese und andere Krisen zu kommen.

Themen und praktische Übungen:

- Warum der Corona-Virus Angst macht und was Resilienz damit zu tun hat
- Wie entstehen Krisen?
- Was kann ich tun, um gut durch eine Krise zu kommen?
- Die Säulen der inneren Widerstandskraft
- The big six – 6 Fähigkeiten, die in der (Corona)-Krise helfen

Zur Referentin: M.A. Elke Pfeil, Systemisches Gesundheitscoaching, Mediation und Seminare

Das Seminar ist kostenlos. Es können 12 Personen teilnehmen. Daher ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Anmeldung: Bitte bis spätestens Mittwoch, 21. April bei Christina Kirks, E-Mail: [christina.kirks@fab-kassel.de](mailto:christina.kirks@fab-kassel.de) oder Tel.: 0561/72885-185.

Gebärdensprachdolmetscher\*innen können bei der Anmeldung angefordert werden.

Die Zugangsdaten zur Teilnahme über Zoom werden etwa eine Woche vor dem Seminar zusammen mit der Anmeldebestätigung verschickt.



Ein Seminar des Projektes „Ehrenamt für Alle“ des fab e.V., gefördert von Aktion Mensch.