

# Infoabend: Resilienz für Retter

Am 2. Februar 2023 um 18:00 Uhr-19:00 Uhr

Referent: Daniel Charigault

## Inhalte (Auszug)

- + Was ist Resilienz? Begriffsentstehung und Bedeutung
- + Die sieben Säulen der Resilienz
- + Zusammenhang von Resilienz, Stress und Stressbewältigung
- + Förderung der Resilienz im Alltag von Rettenden

## Lernziele

- + Einen besseren Umgang mit herausfordernden und stressigen Situationen
- + trotz hoher Anforderungen gelassen zu bleiben und komplexe Arbeitsbedingungen kraftvoll zu meistern
- + Aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen sowie eigene Ressourcen noch besser zu nutzen

## Zielgruppe

- + Mitglieder der Feuerwehren, THW, Rettungsdienst, Polizei etc.
- + alle, die Interesse am Thema haben

## Anmeldung / Ort

- + Webinar Online via Zoom
- + Preis: Kostenlos
- + Anmeldung unter [www.charigault.de/termine](http://www.charigault.de/termine) oder E-Mail an [info@charigault.de](mailto:info@charigault.de)!