



**Psychisch gesund bleiben – aber wie?**

## **Einladung zum Workshop**

**Resilienz: Stärkung meiner inneren Widerstandskraft**

mit Benjamin Reiter, MSc

(Klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe)

**Wann:** Dienstag, 23. November 2021, 19:30 Uhr (Dauer ca. 90 min)

**Wo:** Sitzungssaal DLZ Eidenberg, Stiftsstraße 2

**Kosten:** 18,00 Euro

**Anmeldung:** bis 15. 11. 2021 bei Maria Neubauer, [maria.neubauer@live.at](mailto:maria.neubauer@live.at),  
0699-11980755

---

### **Inhalte des Workshops:**

Was bedeutet Resilienz?

Erarbeitung von Resilienzfaktoren

Belastungen und Tiefschläge: Wie kann Resilienz helfen?

Kennenlernen von Wegen zur Ressourcenaktivierung

