

Kosten

Die Teilnahme an der Gruppe ist **kostenlos**.

Interesse?

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich beraten. Wir informieren Sie gerne.

Wer ist die Zielgruppe?

Teilnehmen kann jeder, der etwas für seine mentale Gesundheit tun möchte und Interesse hat, Erlerntes auch eigenständig im Alltag umzusetzen.

Die Diagnose einer psychischen Erkrankung ist nicht notwendig.

Eine Teilnahme an der Gruppe setzt voraus, dass Sie wenn möglich zu jedem Termin erscheinen, da Sie so am meisten für sich mitnehmen können und eine Regelmäßigkeit für den Gruppenzusammenhalt wichtig ist.

So erreichen Sie uns:

Caritas Beratungsstelle für psychische Gesundheit
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Tel.: 08441/ 80 83 41

Fax.: 08441/ 80 83 44

E-Mail:

spdi-pfaffenhofen@caritasmuenchen.org
Wir sind Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 16:00 sowie Freitag von 8:00 bis 14:00 zu erreichen.

Resilienz- gruppe



**Gemeinsam die psychische
Widerstandsfähigkeit
stärken**

*Ein Gruppen-Angebot der Beratungsstelle für
psychische Gesundheit*

Termine

Die Gruppe findet 14tägig jeweils am **Dienstag von 17 Uhr bis circa 19 Uhr** statt.

25.04.2023

09.05.2023

23.05.2023

06.06.2023

20.06.2023

04.07.2023

18.07.2023

02.08.2023

„Resilienz“ – Wofür steht das?

Wie kommt es, dass manche Menschen gut mit Krisen und Stress umgehen können, und andere weniger?

Ein Aspekt, der bei dieser Frage eine wichtige Rolle spielt, ist die sogenannte psychische Widerstandsfähigkeit – oder, wie es in der Fachsprache genannt wird, unsere „Resilienz“.

Diese psychische Widerstandsfähigkeit kann man sich wie eine Art Immunsystem der Seele vorstellen. Resilienz hilft, stressige Situationen und Krisen nicht nur zu meistern, sondern diese sogar als Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.

Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar!

Darum soll es der Resilienz-Gruppe gehen:

Inhaltlich wird es kurze Wissensvermittlungen geben, der Schwerpunkt liegt aber vor allem auf praktischen Übungen und dem Austausch innerhalb der Gruppe.

Die Inhalte der Gruppe kreisen rund um Themen wie Achtsamkeit, Dankbarkeit, Selbstwahrnehmung, Optimismus und Selbstwert.

Viele der Übungen sind alltagstauglich und lassen sich mit ins Leben mitnehmen. Es soll Handwerkszeug vermittelt werden, um die eigene Widerstandsfähigkeit dauerhaft zu stärken und Krisen, denen wir uns im Leben unweigerlich stellen müssen, mit Selbstbewusstsein und Mut zu begegnen.

Ziele der Gruppe ist es, mehr Zuversicht, Gelassenheit und Freude zu entwickeln.