

Bildungsveranstaltung 2019

# „Gelassenheit und Innere Stärke – die persönliche Resilienz steigern“



Vortrag von Arne Trommer, Resilienztrainer und Gesundheitscoach

[www.arnetrommer.de](http://www.arnetrommer.de)



Veränderungen gehören zum Leben dazu. Resiliente Menschen schaffen es, Konflikte und Krisen, die häufig eine Begleiterscheinung des Wandels sind, auch als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu sehen und zu nutzen.

Aus dem Inhalt:

- Resilienz – das seelische Immunsystem
- Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen
- Wichtig - was am Ende wirklich zählt
- Die Werkzeuge – Resilienzfaktoren im Überblick
- Los geht's – Tipps für mehr Gelassenheit und innere Stärke

Sie haben in der Pause und am Rande der Veranstaltung die Möglichkeit, sich an einem kleinen Büffet zu stärken.

Die Veranstaltung könnte auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Arbeitgebern aller Art im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements geeignet sein. Herr Trommer hat z.B. schon Vorträge bei der Deutschen Rentenversicherung gehalten. Gern können Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit anmelden oder Sie nutzen die Gelegenheit, Herrn Trommer kennen zu lernen und ihn später selbst einzuladen.

Wann?

**Mittwoch, 12.06.2019, 19 Uhr**

(Einlass ab 18.30 Uhr)

Wo?

**Gemeindesaal Hoppegarten**

(Lindenallee 14, 15366 Hoppegarten)

Eintritt?

per Vorkasse, Unkostenbeitrag von 8 Euro, wenn eine Teilnahmebestätigung gewünscht wird zzgl. 1 Euro

Anmeldung?

info@hoppegarten-aktiv.de, Sie erhalten dann eine Bestätigung mit Mitteilung der Kontoverbindung zwecks Überweisung.

Wir danken der Gemeinde Hoppegarten, dem Ortsbeirat Dahlwitz-Hoppegarten und dem Förderverein der Lenne-Schule Hoppegarten e.V. für ihre Unterstützung.