



Ich sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt
mit Resilienz, Akzeptanz und
Selbstverantwortung

29. März 2025



Ich Sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt mit Resilienz, Akzeptanz und Selbstverantwortung

Resilienzseminar mit Gruppencoachingelementen

Was kann ich persönlich tun, um kraftvoll durchs Leben zu gehen und meine alltäglichen Herausforderungen im Ehrenamt zu meistern? Das Konzept der Resilienzförderung kann dazu wichtige Impulse bieten.

In den Seminaren erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Resilienzfaktoren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Resilienzfaktoren **Akzeptanz** und **Selbstverantwortung**. Durch gezielte Gruppencoaching-Elemente wird gezeigt, wie diese Faktoren als Schlüsselkompetenzen im Ehrenamt helfen können, Herausforderungen besser zu meistern und die eigene Zufriedenheit zu steigern.

- Veränderungen, Rückschläge und Enttäuschungen als Teil des Lebens akzeptieren und als Chance zur Weiterentwicklung begreifen
- Eigene Stärken und Schwächen annehmen, wie sie sind
- Überdenken eigener Verhaltens- und Erfolgsstrategien
- Verantwortung übernehmen für das eigene Wohlbefinden
- Anerkennung eigener Bedürfnisse
- Aktiv auf Veränderungen und Schwierigkeiten reagieren



PRÄSENZKURS

Schwerpunkt
Akzeptanz

Termin | Online

Samstag, 29. März 2025

10.00 – 16.00 Uhr

Europäische Akademie Otzenhausen

Europahausstraße 35

66620 Nonnweiler

Kursleitung

Karin Terhorst | Resilienztrainerin, zertifizierte
Coach- und Systemische Onlineberaterin

Anmeldung

Bischöfliches Generalvikariat
Team Engagemententwicklung
Mustorstraße 2, 54290 Trier
Telefon 06 51 | 71 05-566
ehrenamt@bistum-trier.de

Online-Anmeldung

<https://forms.office.com/e/BJVSrWDWar>



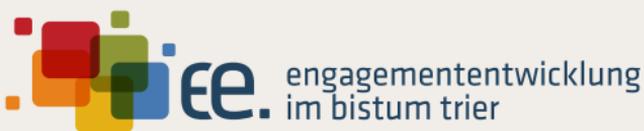
Anmeldeschluss

15. März 2025

29. März 2025

mitfühlen, mitdenken, mitreden, mitgestalten
– mitten unter den Menschen

www.bistum-trier.de/ehrenamt



Bischöfliches Generalvikariat

Team Engagemententwicklung

Mustorstraße 2 | 54290 Trier

Telefon 06 51 | 71 05-566

ehrenamt@bistum-trier.de



BISTUM
TRIER