



## **Ich Sorge gut für mich!**

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt  
mit Resilienz, Akzeptanz und  
Selbstverantwortung

**29. November 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  
Selbstverantwortung

### Termin | Online

---

**Samstag, 29. November 2025**

---

10.00 – 16.00 Uhr

---

Robert-Schuman-Haus

---

Auf der Jüngt 1

---

54293 Trier

---

### 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/aaHBzErckm>



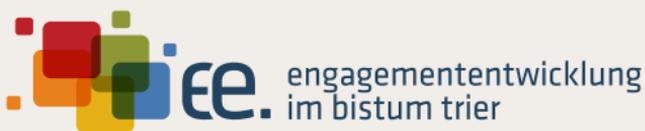
### Anmeldeschluss

15. November 2025

29. November 2025

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

[www.bistum-trier.de/ehrenamt](http://www.bistum-trier.de/ehrenamt)



**Bischöfliches Generalvikariat**

Team Engagemententwicklung

Mustorstraße 2 | 54290 Trier

Telefon 06 51 | 71 05-566

[ehrenamt@bistum-trier.de](mailto:ehrenamt@bistum-trier.de)



BISTUM  
TRIER