

VIER SCHLÜSSEL FÜR MEHR RESILIENZ

Online-Workshops für mehr Balance
in anstrengenden Lebensphasen

Veranstalter: Unternehmensnetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg e.V.,
Überbetrieblicher Verbund Frau & Wirtschaft Lüneburg.Uelzen e.V.
in Kooperation mit dem Ausbildungsnetzwerk PFLEGE im Landkreis Harburg



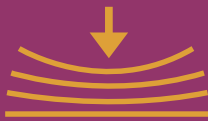
Unternehmensnetzwerk
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg e.V.



Überbetrieblicher Verbund
Frau & Wirtschaft
Lüneburg.Uelzen e.V.



AUSBILDUNGS
NETZWERK
PFLEGE
im Landkreis Harburg



VIER SCHLÜSSEL FÜR MEHR RESILIENZ

Vier Impulse, um die eigene Resilienz zu stärken! Die kostenfreien Online-Workshops richten sich an weibliche Beschäftigte unserer Verbundunternehmen. Referentin ist Sandra Differt, Dipl.-Betriebswirtin, Coach und Supervisorin.

Akzeptanz: Der Schlüssel zu innerer Freiheit

Wie lernen wir, in Krisenzeiten unsere Energie auf das zu lenken, was wir mitgestalten können und gleichzeitig notwendige Verluste und Loslösungsprozesse zu akzeptieren? Resiliente Menschen können Grenzen setzen. Sie sind sich ihrer Stärken bewusst und akzeptieren ihre Schwächen. Akzeptanz ist ein bewusster Prozess, der neue Möglichkeiten eröffnet.

Online | 21.01.2026 | 18–21 Uhr

Emotionssteuerung: Selbstregulation für mehr Lebensqualität

Erwischen uns unerwartete Herausforderungen, schlagen unsere Emotionen Purzelbäume. Das innere Sicherheitssystem springt an, planvolles Denken wird schwierig. Wie können wir unser Stressmuster unterbrechen? In diesem Workshop erarbeiten wir, planvoll handlungsfähig zu bleiben.

Online | 29.04.2026 | 18–21 Uhr

Optimismus: Strategien für ein lebensfrohes Mindset

Alles wird gut. Aber manchmal fällt es schwer, daran zu glauben. Optimisten leben länger, gesünder und sind erfolgreicher. Was Optimisten von Pessimisten unterscheidet und wie Sie sich in schwierigen Zeiten den Blick auf Ihre Stärken, Lernerfahrungen und das Positive bewahren, erfahren Sie im Workshop.

Online | 17.06.2026 | 18–21 Uhr

Selbstwirksamkeit: Kreativ und selbstbestimmt das eigene Leben gestalten

Resiliente Menschen gestalten ihr Leben eigenverantwortlich. Dafür braucht es Motivation und Willenskraft, aber auch eine Klarheit über die individuellen Verantwortungs- und Zuständigkeitsbereiche. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, wie Sie sich durch ihr Leben führen und damit auch zur Orientierung für andere werden.

Online | 23.09.2026 | 18–21 Uhr

Die Zugangsdaten für die kostenfreien Online-Workshops mailen wir Ihnen nach der Anmeldung. Die Workshops können einzeln gebucht werden.

Anmeldung bitte an Katja Eggers:

info@netzwerk-familie-wirtschaft.de | Telefon 04131 303968

www.netzwerk-familie-wirtschaft.de