271-O-0011 Was mich trägt – die eigene Widerstandskraft stärken

Beginn	Samstag, 06.03.2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Frank Fritzges
Kursort	, ,

Ein Konflikt, ein Verlust oder eine Zeit, in der einfach vieles zusammenkommt, kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. Gerade in der Abstinenz hilft es, deine Grenzen zu kennen und zu wissen, was dir Halt gibt.

In diesem dreistündigen Online-Seminar geht es darum, was dich in belastenden Zeiten dabei unterstützt, abstinent zu bleiben. Du blickst darauf zurück, was dir in schwierigen Situationen schon geholfen hat, und tauschst dich mit anderen aus. Woran merkst du, dass du eine Pause brauchst? An wen kannst du dich wenden, wenn du Unterstützung brauchst? Und was hilft dir, wenn du an einer Situation gerade wenig ändern kannst? Aus diesen Überlegungen entwickelst du einen persönlichen Plan für deinen Alltag.

In diesem Café Mogka ...

… entdeckst du persönliche Stärken und Kraftquellen, die dir in schwierigen Zeiten Halt geben,
… lernst du, eigene Warnzeichen früh wahrzunehmen und mit Belastungen umzugehen,
… entwickelst du einen persönlichen Plan, der dich in belastenden Situationen dabei unterstützt, abstinent zu bleiben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2027	10:00 - 13:00 Uhr	

zur Kursdetail-Seite