

Für eine starke Psyche

HERSBRUCKER SCHWEIZ –
Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit meint Resilienz die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Es ist wichtig, sich in schwierigen Lebenssituationen nicht „wegzuducken“ und in negativen Gedankenschleifen zu verharren, sondern den Blick optimistisch nach vorne zu lenken. Im moderierten Video-Talk am Dienstag, 28. September, um 19 Uhr geht es um eine gegenseitige Erfahrungssammlung. Die Zugangsdaten bekommen die Teilnehmer nach der Anmeldung unter *nuernbergerland@kiss-mfr.de* per Mail zeitnah zugeschickt.

H2 25.9.21