

Geschätzte Interessierte

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, grössere Herausforderungen zu bewältigen, uns von Rückschlägen gut zu erholen und trotz widriger Umstände ein positives Leben aufzubauen.

Unsere Kraftquellen, die widerstandsfähig machen, können auf verschiedene Weise gestärkt werden. Ob im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter, die psychische Widerstandskraft kann trainiert werden – für uns selbst, aber auch für unsere Kinder und Enkel.

Die Veranstaltung «Was uns stärkt und trägt» in Illnau-Effretikon bietet die Möglichkeit, sich durch verschiedene Inputs in Form eines Referates, in Diskussionen und Workshops mit den unterschiedlichen Aspekten von Resilienz in verschiedenen Lebensphasen auseinanderzusetzen.

Wir freuen uns auf Sie!

WAS UNS STÄRKT UND TRÄGT

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG ZUM THEMA
RESILIENZ

Samstag,
10. Mai 2025

SAMSTAG, 10. MAI 2025

BIRCHSAAL, KATH. KIRCHE, EFFRETIKON

10.00 – 11.30 UHR

REFERAT

RESILIENZ – «WAS UNS STÄRKT UND TRÄGT»

Jürg Frick, Prof. Dr. em., ehem. Dozent und Berater an der PH Zürich, gibt im Referat einen Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse und Folgerungen zur Resilienz.

- Was heisst Resilienz? Wie entsteht Resilienz?
- Was zeigen uns verschiedene Entwicklungsverläufe und Resilienzstudien?
- Was sind die wichtigsten Risiko- und Schutzfaktoren?
- Wo liegen Chancen, Hindernisse und Grenzen des Resilienzkonzeptes?

Mittagspause mit vegetarischer Verpflegung

13.00 – 14.30 UHR

WORKSHOPS

A. Spiritualität als Resilienzfaktor –

Stefan Arnold

Hat Spiritualität Einfluss auf unsere psychische Gesundheit?

B. Wenn das Leben unerträglich wird – Suizidprävention –

Sandra Ricklin

Wie kann ich Suizidgefahr erkennen? Was kann man tun?

C. Kinder stärken – als Familie wachsen –

Monika Burger

Wie können wir Kindern Widerstandskraft mit auf den Weg geben?

D. Umgang mit Leistungsdruck in der Schule –

Jürg Frick

Ideen, Anregungen und Tipps zur Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen.

E. Ressourcen im Alter –

Annemarie Geiger, Judith Hartmann

Innere Stärke und Zufriedenheit, trotz Einschränkungen und Verlusten.

Das Referat am Vormittag kann auch ohne Teilnahme an den Workshops besucht werden. Bitte beachten Sie die Angaben bei der Anmeldung.

ANMELDUNG

Aus organisatorischen Gründen benötigen wir Ihre Anmeldung.

Die Zahl der Teilnehmenden ist jeweils beschränkt; die Anmeldungen werden nach dem Eingangszeitpunkt berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Tel.-Nr. / Email: _____

Bemerkung: _____

- Referat vom Samstag, 10. Mai 2025**
Birchsaal, Kath. Kirche Effretikon

- Workshop**
Bitte wählen Sie pro Priorität einen Workshop:

1. PRIORITÄT

- A
 B
 C
 D
 E

2. PRIORITÄT

- A
 B
 C
 D
 E

- Ich wünsche eine Vegi **Mittagsverpflegung** (freiwilliger Unkostenbeitrag)

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Anmeldung bitte bis Freitag, 18. April 2025 an:
Katholische Kirche St. Martin, Birchstrasse 20, 8307 Effretikon
sekretariat@pfarrei-effretikon.ch

