

Workshop - Wie stärke ich meine Widerstandskraft im Alltag am 07.02.2024 von 18.00 h – 20.00 h

ACHTUNG: Neuer Veranstaltungsort: Elbdiakonie-Elbakademie, Große Bergstr. 219 in Altona Der Eingang Nr. 219 befindet sich zwischen der Santander Bank und Eis Filippi gegenüber von Ikea. Die Räume befinden sich in der **ElbAkademie**, sie ist im 3. Stock und mit Fahrstuhl zu erreichen. Parkmöglichkeiten gibt es bei Ikea oder Contipark Tiefgarage Neues Forum Altona, Lawetzweg 4, 22767 Hamburg. Der S-Bahnhof Altona ist fußläufig erreichbar. Von dort kommend ist die Nummer 219 auf der linken Seite.

Wir laden alle Angehörige, Partner oder Freunde von Menschen, die psychisch erkrankt sind, herzlich ein

Unterschiedliche Formen von Belastungen und Herausforderungen können uns derart zu schaffen machen, dass Lösungen und Möglichkeiten der Stressverarbeitung nicht mehr greifen.

Deutliche Symptome hierfür sind Schlafstörungen, Reizbarkeit und andere körperliche oder psychische Beschwerden.

Schutzfaktoren helfen, schwierige Situationen und Stress zu überwinden und sich von Herausforderungen zu erholen.

Da Stresserleben nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper stattfindet, werden auch Übungen zur Stressregulation im Workshop vorgestellt und ausprobiert.

Folgende Themen werden im Workshop bearbeitet:

- Schutz – und Risikofaktoren wahrnehmen
- Eigenschaften, Ressourcen und Umstände, die die individuelle Widerstandskraft erhöhen, herausarbeiten
- Atemtechnik zur Stressregulation sowie weitere Techniken

Referentin: Sylke Damerau - www.sylkedamerau.de

Resilienz Trainerin & Coach, Systemischer Business Coach (DVNLP) und Unternehmerin. Meine Selbständigkeit begann mit meiner eigenen Schule für künstlerischen Tanz. Die Arbeit mit dem Körper, ihn als Bühne für die eigenen Emotionen zu verstehen und zu trainieren haben mich immer fasziniert. Meine langjährige Erfahrung in der Körperarbeit beeinflusst auch auf meine aktuelle Arbeit als Resilienztrainerin.

Meine Ausbildungen (auszugsweise):

- Resilienz Trainerin (Resilienz Akademie - Göttingen)
- emTrace® Coach (Eilert Akademie - Berlin) Emotionscoaching zur Stressregulation
- Mimikresonanz® Coach - Empathische Kommunikation & Führung (Eilert Akademie - Berlin)
- Systemischer Business Coach/ zertifizierter Coach (DVNLP)
- Ausbildung in Kommunikationspsychologie – Schulz von Thun (ZKP)

Teilnahme Kostenfrei – Spende erwünscht

Es stehen 20 Plätze zur Verfügung

Bei Interesse bitte anmelden unter: kontakt@lapk-hamburg.de oder

Tel-Nr.: 040 – 65 05 54 93 oder Fax: 040 – 68 87 87 94