



Pressemitteilung

Wipperfürth, den 02.12.2019

Resilienz – Schutz vor Überbelastung und Stress

Was ist Resilienz und ist sie erlernbar?

Warum überstehen manche Menschen Katastrophen und persönliche Krisen besser als andere? Wie kommt es, dass ein Teil der Menschen trotz Stress oder Schicksalsschlägen ein erfülltes und gesundes Leben führen, während andere unter psychischen und physischen Folgen von Stress und Krisen leiden? Welche Faktoren wirken sich positiv und präventiv auf die psychische Widerstandsfähigkeit aus?

Die Gleichstellungsbeauftragte der Hansestadt Wipperfürth, Marlies Lützwow, kommt im persönlichen Kontakt mit Ratsuchenden häufig in Berührung mit diesen Fragestellungen. Das hat sie nun veranlasst, eine kompetente Referentin zu diesem Thema einzuladen.

In ihrem Vortrag am 11.12.2019 stellt Bettina Loidl, Resilienz-Coach, die Grundlagen der Resilienzforschung vor und erläutert u. a. die sieben Säulen der Resilienz.

Nach dem informativen Teil des Abends besteht anschließend noch Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion in gemütlicher Runde.

Referentin: **Bettina Loidl (Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Resilienz-Coach, Lösungsorientierter Coach)**

Wann: **Mittwoch, den 11.12.2019, um 19.00 Uhr**

Wo: **Altes Stadthaus, Marktplatz 15, Wipperfürth**

Veranstalterinnen: **Marlies Luetzow, Gleichstellungsbeauftragte der Hansestadt Wipperfürth, in Kooperation mit Jana Scheithauer, Gleichstellungsbeauftragte der Schloßstadt Hückeswagen**

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Pressekontakt der Hansestadt Wipperfürth:

Hansestadt Wipperfürth
Büro des Bürgermeisters
Marktplatz 1
51688 Wipperfürth

Sonja Puschmann
Telefon 02267/64-373
sonja.puschmann@wipperfuerth.de
info@wipperfuerth.de
www.wipperfuerth.de