

## Online-Workshop: «Resilienz» - was uns hilft, Krisen zu bewältigen

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die einen sind von Natur aus Stehaufmännchen, andere haben erst in einer Krise Strategien gelernt, wie sie nicht untergehen. Studien ergeben, dass es mindestens sieben Pfeiler sind, die uns in schwierigen Zeiten besonders gut stützen.

An diesem Nachmittag erfahren Sie, welches die bewährtesten Mittel sind, um eine tiefe Krise, wie sie beispielsweise eine Krebserkrankung darstellt, zu meistern. Dieser Online-Workshop richtet sich an Betroffene wie auch Angehörige. Auf Wunsch werden Ihre persönlichen Erfahrungen im Workshop gerne mit einbeziehen.

<b>Datum</b>	3. März 2021
<b>Tag/Zeit</b>	Mittwoch, 14 – 16 Uhr
<b>Ort</b>	Online, via Zoom-Meeting bei Ihnen zu Hause.
<b>Referentin</b>	Nicole Baur Psychologin (MSc), ganzheitliche Beraterin, Krebsüberlebende
<b>Kosten</b>	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
<b>Anmeldung</b>	Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 2. März 2021 unter der Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail: <a href="mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch">turmhaus@krebsligazuerich.ch</a> . Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse an. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für die Teilnahme am Zoom-Meeting.