



Resilienz – was uns hilft, Krisen zu bewältigen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Die einen sind von Natur aus Stehaufmännchen respektive -weibchen, andere haben erst in einer Krise Strategien gelernt, die ihnen helfen, nicht unterzugehen. Studien zeigen, dass es mindestens sieben Pfeiler gibt, 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 Workshop zeigt Ihnen, wie Sie Ihre bestehenden Stärken einsetzen können und zeigt noch zu entdeckende Möglichkeiten auf, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Datum	5. Januar 2023
Tag/Zeit	Donnerstag, 14 – 16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	Nicole A. Baur, Psychologin (MSc), ganzheitliche Beraterin, Krebsüberlebende
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Mittwoch, 4. Januar 2023 unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail waeldli@krebsligazuerich.ch .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.