



<https://biz.li/2jlo>

# YES, I CAN: SEELISCHE STÄRKUNG FÜR DEN JOB

Veröffentlicht am 09.11.2020 um 12:42 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Neue Chance oder mehr Belastung? Berufliche

Veränderungen oder eine Neuorientierung im Job bringen verschiedene und häufig interessante Herausforderungen mit sich. Die Salutogenese als wichtiges Werkzeug hilft dabei, die eigenen Ressourcen zu erkennen, die veränderte Situation zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. "Yes, I can" lautet der Titel des Seminars, welches die Koordinierungsstelle Frau und Beruf am 14. November 2020 von 10 bis 15 Uhr im Online-Format anbietet. Eva Knoche, Systemische Beraterin, informiert darin über die Hintergründe der Salutogenese und entwickelt praktische Übungen für den Alltag. Im Fokus stehen das Vertrauen in sich und die eigene Umgebung, die Entdeckung der eigenen Ressourcen und die Stärkung der Selbstwirksamkeit. Die Teilnahme kostet 20 Euro, ermäßigt 10 Euro. Die Koordinierungsstelle bittet um Anmeldungen per E-Mail an [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de). Die Teilnehmerinnen erhalten danach den offiziellen Link zur Einwahl und die entsprechenden Informationen zum genauen Ablauf.