

---

## Wege aus dem inneren Lockdown – mit der eigenen Resilienz gestärkt aus der Krise finden

Unter Resilienz wird psychische/seelische Widerstandskraft verstanden und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Die letzten zweieinhalb Jahre waren für viele Lehrende und erst recht für zahlreiche Schüler\*innen eine krisenhafte und anstrengende Zeit, die wohl nicht spurlos vorübergegangen ist.

Diese Fortbildung bietet Anregungen, innere Kraftquellen zu finden und die eigene seelische Gesundheit zu mobilisieren. Übungen möchten die Fortbildungsteilnehmer\*innen stärken und sind zugleich gut im Unterricht oder der Schulseelsorge einsetzbar. Dieser Nachmittag soll helfen, gut aus einer Krise herauszukommen und gestärkt in eine neue Normalität hineinzuwachsen.

|               |  |
|---------------|--|
| REFERENTINNEN | Lioba Dieppen, Diplom-Religionspädagogin (FH),<br>Beauftragte Kirche und Schule/Schulpastoral/Heilbronn<br>Ulrike Balle-Grünbaum,<br>Religionspädagogin, Schulseelsorgerin |
| TERMIN        | Mittwoch, 28.09.2022, 14:30 Uhr – 17:00 Uhr  |
| ORT           | Edith-Stein Haus, kath. Kirchengemeinde St. Bonifatius,<br>73434 Aalen, Weilerstraße 109   |
| ZIELGRUPPE    | Lehrer*innen aller Schularten  |

---