

## Resilienz fördern - Selbstwert stärken – Vortrag

Was bedeutet Resilienz genau? Was hat psychische Widerstandsfähigkeit mit Selbstwert zu tun? Was stärkt, was hindert? Und was bedeutet das konkret für den Familienalltag?

Der Vortrag befasst sich damit, was Resilienz und Selbstwert bedeuten und leitet konkrete Erkenntnisse aus der Forschung für den Alltag ab.

### **Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

### **Kosten**

CHF 30.- pro Person

### **Datum**

18. August 2020 von 19.00-20.30 Uhr

### **Ort**

Lorrainestrasse 32, 3013 Bern

### **Leitung**

[Christian Gerber](#), familylab- Seminarleiter, Familienberater,  
MSc Psychologie, Paar- & Familientherapeut, Zert. somatische Psychotherapie (Biosynthese),  
Coach / Organisationberater, Primarlehrperson

### **Teilnehmerzahl**

8-12 Personen

### **Anmeldung & Kontakt**

<https://www.beziehungs-sache.ch/event-details/resilienz-fordern-selbstwert-starken-vortrag-fur-eltern-interessierte-1>