



Das Immunsystem meiner Seele

# Workshop Resilienz

Teil I: Dienstag, 1. Oktober, 13.15 – 17 Uhr

Teil II: Mittwoch, 16. Oktober, 13.30 – 16 Uhr

**Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Ein zentraler Schlüssel zu dieser Haltung ist es, unsere Kommunikation, Empathie und Kreativität in Einklang mit unseren inneren und äusseren Bildern zu bringen. In der Resilienz geht es darum, Bewusstsein zu schaffen für das, was bereits da ist – und dies anzunehmen und wertzuschätzen. Für sich selbst.**

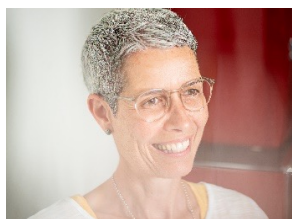
**Teil I:**

**Di., 1. Oktober  
13.15 – 17 Uhr**

**Teil II:**

**Mi., 16. Oktober  
13.30 – 16 Uhr**

**Geriatrische Klinik  
St. Gallen AG  
Konferenzraum  
Rorschacherstr. 94  
9000 St.Gallen**



Daniela Grella  
Resilienz-Trainerin/  
Beraterin

In Krisenzeiten und bei hoher Belastung zu «wissen, was zu tun ist», scheint oft herausfordernd und der Wunsch nach «mehr Widerstandskraft und Flexibilität» kann lauter werden.

In diesem zweiteiligen Workshop erhalten Sie zum einen theoretische Inputs (Teil I) aus dem Resilienz-Methoden-Koffer und begegnen dabei Ihren eigenen Ressourcen. Zum anderen (Teil II) werden wir den Fokus darauf setzen, wie Sie dies mit kleinen, feinen Tools in Ihren Alltag mit einbauen und umsetzen können.

Seien Sie bereit für ein Wieder-Begegnen mit sich selbst.

**Anmeldeschluss:** 20. September 2024

**Kosten für Mitglieder**

Teil I: CHF 40 / Teil II: CHF 30

Beide Module: CHF 60

**Kosten für Nichtmitglieder**

Teil I: CHF 50 / Teil II: CHF 40

Beide Module: CHF 80

**Information und Anmeldung**

Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell

071 223 10 46 oder [info.sga@alz.ch](mailto:info.sga@alz.ch)

Begrenzte Teilnehmerzahl

