

## Online-Veranstaltung am 22.Januar 2025:

### Resilienz - mit mentaler Stärke in die Zukunft

- Mittwoch, 22.01.2025, von 9:30 – 11:00 Uhr
- online
- Bitte anmelden per E-Mail an:  
[Ansbach-Weissenburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Ansbach-Weissenburg.BCA@arbeitsagentur.de)

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit bieten in Zusammenarbeit

mit der Coachin Julia Linder, Expertin für positive Psychologie ein kostenfreies Online-Seminar zum Thema Resilienz an.

Worum geht es?

In den meisten Familien sind es Frauen, die im Galopp und mit einer täglich länger werdenden To-do-Liste durch den Alltag hetzen und an alles denken. Nicht die Erledigung der einzelnen Dinge ist das Hauptproblem, sondern das dauerhafte Sich-Kümmern, das An-alles-denken- und sich selbst dabei zu vergessen!

Das Leben besteht zu 10% aus dem, was geschieht und zu 90% aus dem, was man daraus macht. Erfahren Sie, welche Faktoren zur Resilienz beitragen und wie Sie diese beeinflussen können um selbst gelassener zu werden und anstehende Herausforderungen und Aufgaben stressfreier bewältigen können.

Die Veranstaltung wird durch die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der fränkischen Arbeitsagenturen organisiert.

Anmeldungen bitte per E-Mail an [Ansbach-Weissenburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Ansbach-Weissenburg.BCA@arbeitsagentur.de).

Sie erhalten anschließend eine Bestätigung und eine Einladung mit dem Link zur Veranstaltung. Für die Teilnahme ist jedes internetfähige Gerät geeignet.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.