

## Termine LIR-Resilienz-Forum

<b>Resilienz-Forum</b>		
<b>Referent*In</b>	<b>Thema</b>	<b>Zeitpunkt</b>
Dr. Omar Hahad	Auswirkungen von Lärm und Luftverschmutzung auf Herz und Psyche: Was wissen wir?	Mittwoch, 02.09.2020 18:15 - 19:45
Dr. Donya Gilan & Markus Müssig	Psychologie der Krise: Wie wir die Corona-Pandemie bewältigen	Mittwoch, 09.09.2020 18:15 - 19:45
Dr. Isabella Helmreich	Resilienzstärkung: Wie Sie mit alltäglichen und beruflichen Belastungen umgehen können	Mittwoch, 16.09.2020 18:15 - 19:45
Marlene Stoll	Resilienzforschung: Wie funktioniert das eigentlich?	Mittwoch, 14.10.2020 18:15 - 19:45
Dr. Antonia Werner	Selbstmitgefühl – wie der wertschätzende Umgang mit sich selbst zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt	Mittwoch, 04.11.2020 18:15 – 19:45
Miriam Arnold & Miriam Schilbach	Kann Arbeit unsere Resilienz stärken? Aktuelle Einblicke in die Forschung	Mittwoch, 11.11.2020 18:15 - 19:45
Sebastian Mauritz	Wie Menschen „funktionieren“ und warum es keine negativen Emotionen gibt	Mittwoch, 18.11.2020 18:15 – 19:45
Gesche Janzarik	The New Growth – Ein Training zur Resilienzförderung bei Krankenpflegekräften	Mittwoch, 25.11.2020 18:15 - 19:45
Dr. Donya Gilan & Markus Müssig	Krise als Chance: Was wir aus belastenden Lebenssituationen lernen können	Mittwoch, 09.12.2020 18:15 – 19:45

## Termine LIR-Resilienz-Training

Resilienz-Training			
Beginn	Ende	Wochentag	Uhrzeit
01.10.2020	19.11.2020	Donnerstag	17:00 – 19:00
26.11.2020	04.02.2020	Donnerstag	17:00 – 19:00

Resilienz-Training <i>intensiv</i>	
Datum	Uhrzeit
24.10. & 25.10.2020	jeweils 10:00 – 18:00