

Pressesprecher: Stefan Leonhart
Telefon 08342 911-303
Fax 08342 911-565
pressestelle@ostallgaeu.de
Marktoberdorf, den 28.02.25

M e d i e n i n f o

Resilienz im Ehrenamt – kostenloser VHS-Kurs für Ehrenamtliche

Die Servicestelle Ehrenamt bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ostallgäu Mitte (VHS) allen Vereinen und Ehrenamtlichen einen Kurs zum Thema „Resilienz – wie gewinne ich Stärke, Belastbarkeit und Optimismus für mein Ehrenamt“ an. Der Kurs findet am Samstag, 29. März von 10 bis 13 Uhr in der VHS-Zweigstelle in Biessenhofen statt.

Ehrenamtliche Arbeit kann mit zahlreichen Herausforderungen verbunden sein, wie emotionalen Belastungen, Zeitdruck, Konflikten oder dem Umgang mit schwierigen Situationen. Resilienz und Selbstfürsorge spielen deshalb eine wichtige Rolle im Ehrenamt. Selbstfürsorge ist dabei keine egoistische Handlung, sondern eine notwendige Voraussetzung, um langfristig für andere Menschen da sein zu können.

Die Informationsveranstaltung beinhaltet die Themen der Definition von Resilienz, warum diese im Ehrenamt wichtig ist und die Selbstreflexion und Entwicklung von individuellen Strategien. Die Teilnehmer lernen von bewährten Strategien und haben die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches. Kursleiterin ist die Supervisorin und Gesundheitswissenschaftlerin Andrea Schwaderlapp.

Die Anmeldung erfolgt direkt bei der VHS unter www.vhs-oal-mitte.de oder per Telefon unter der Nummer 0800 6645256. Der Kurs mit der Kursnummer 251A08.116 ist kostenlos und findet in der VHS-Zweigstelle in Biessenhofen, Füssener Str. 21, statt.