



31. Januar 2026

Ich Sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt mit Resilienz
und Selbstverantwortung

Resilienzseminar mit Gruppencoachingelementen

Der wichtige Resilienzfaktor Selbstverantwortung ist Schwerpunkt des Seminars. Durch gezielte Gruppencoaching-Elemente wird gezeigt, wie Selbstverantwortung als Schlüsselkompetenz im Ehrenamt helfen kann, Herausforderungen besser zu meistern und die eigene Zufriedenheit zu steigern.

- Verantwortung übernehmen für das eigene Wohlbefinden
- Anerkennung eigener Bedürfnisse
- Aktiv auf Veränderungen und Schwierigkeiten reagieren

Samstag, 31. Januar 2026

10.00 – 16.00 Uhr

Hotel Vulcano Lindenhof

Am Mundwald 5 | 54516 Wittlich

Kursleitung

Karin Terhorst | Resilienztrainerin, zertifizierte Coach-
und Systemische Onlineberaterin

Info und Anmeldung: www.bistum-trier.de/ehrenamt

Online-Anmeldung: <https://forms.office.com/e/EBmPs5mBaq>

Anmeldeschluss: 17. Januar 2026

PRÄSENZKURS

