

# Resilienz



## **Schutzschild im Kita-Alltag**

Resilienz hilft, sich mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten und dem Vertrauen auf die eigenen Quellen, Stärken und Lebensdeutungen gegen äußere Einflüsse widerstandsfähiger zu machen. Somit lässt es sich leichter auf Stress reagieren. Denn stark sein, das ist erlernbar.

## SEELSORGE UND SPIRITUALITÄT

### **AUF ANFRAGE FÜR GESAMTEINRICHTUNGEN, TEAMS UND AGS.**

Fachteam Trier | [pastorale-begleitung-kita.trier@bistum-trier.de](mailto:pastorale-begleitung-kita.trier@bistum-trier.de)

Fachteam Koblenz | [pastorale-begleitung-kita.koblenz@bistum-trier.de](mailto:pastorale-begleitung-kita.koblenz@bistum-trier.de)