

Pressesprecher: Stefan Leonhart  
Telefon 08342 911-303  
Fax 08342 911-556  
pressestelle@ostallgaeu.de  
Marktoberdorf, den 30.08.2023

## Medieninfo

### **Innere Stärke entwickeln: Landkreis bietet neuen Workshop zur Resilienz**

*Die Bildungsberatung des Landkreises Ostallgäu bietet im Landratsamt einen neuen Workshop zur Förderung der inneren Stärke an. Ziel ist die Vermittlung der Fähigkeit, in entscheidenden Situationen möglichst ruhig und gelassen zu bleiben. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.*

Der Workshop „Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit – entwickeln“ richtet sich an Menschen, die in einem interaktiven dreistündigen Workshop die Möglichkeit nutzen möchten, um die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken und mit mehr Gelassenheit den privaten und beruflichen Herausforderungen begegnen zu können. Die neugewonnen innere Stärke soll auch dazu befähigen, mit Stress, Unsicherheit und Veränderungen gut umgehen zu können. Der Workshop bietet eine Mischung aus Impulsen, praktischen Übungen, Reflexion und Gruppenaustausch.

Termin: Donnerstag, 12. Oktober 2023 von 16.30 bis 19.30 Uhr im Landratsamt Ostallgäu, Raum Wertach, Schwabenstr. 11 in 87616 Marktoberdorf.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Christine Hoch (Tel.: 08342 911-293 oder per E-Mail an [christine.hoch@lra-oal.bayern.de](mailto:christine.hoch@lra-oal.bayern.de)). Weitere Informationen unter [www.bildung-ostallgaeu.de/bildungsberatung](http://www.bildung-ostallgaeu.de/bildungsberatung).