

# Female Empowerment

## Resilienz – psychische Widerstandskraft gezielt stärken

26.05.2025, 08.30 Uhr  
online



### Inhalt

In Politik und im Ehrenamt sind wir vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Inwieweit wir davon psychisch beansprucht sind, hängt stark von unseren Bewältigungsstrategien ab. Der Umgang mit Belastungen ist lernbar, das heißt, wir lernen „resilient“ zu werden. Resilienz ist sozusagen das Immunsystem unserer Psyche, das uns beim Umgang mit Stress und Belastungen unterstützt. Das praxisorientierte Seminar stellt Methoden und Möglichkeiten der gezielten Stärkung der Resilienz vor.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Sie.  
**Katrin Wuschansky**

### Programm

- 08.30–09.30 **Eröffnung und Einführung: Resilienz – Was ist das eigentlich und welche Faktoren gibt es?**  
*kleine Pause*
- 09.40–10.30 **Resilienz-Training**  
*kleine Pause*
- 10.30–11.00 **Virtuelle Arbeitsgruppen Präsentation der Ergebnisse und Diskussion**  
*kleine Pause*
- 12.10–13.00 **Offene Fragen, Auswertung und Umsetzung**  
*Ende*

### Seminarleitung

Christine Keller-Zimmermann ist *Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits- und Organisationspsychologie. Sie arbeitet außerdem als freiberufliche Moderatorin und Trainerin für zahlreiche Stiftungen, Verbänden und Unternehmen.*

### Anmeldung

Der Teilnahmebeitrag beträgt 20,00 € (erm. 10,00 € für Studierende, FSJler:innen und Bürgergeld-Beziehende). Sie erhalten nach der Bestätigung die entsprechende Rechnung.

Bitte melden Sie sich bis **Donnerstag, den 22.05.2025** an, über: [anmeldung.potsdam@fes.de](mailto:anmeldung.potsdam@fes.de) oder über unsere Online-Anmeldung: <https://www.fes.de/veranstaltungen/veranstaltungsdetail/282937>

### Organisation

Friedrich-Ebert-Stiftung e.V. Landesbüro Brandenburg  
Hermann-Elflein-Straße 30/31  
14467 Potsdam

### Weitere Informationen

➤ [www.fes.de/landesbuero-brandenburg](http://www.fes.de/landesbuero-brandenburg)  
➤ [www.facebook.com/FESLandesbueroBrandenburg](https://www.facebook.com/FESLandesbueroBrandenburg)  
➤ [www.instagram.com/fesbrandenburg/](https://www.instagram.com/fesbrandenburg/)

### Teilnahme/Kosten

Die Veranstaltung ist kostenpflichtig.