

Resilienz

Resilienz ist unser «seelisches Immunsystem». Sie wird auch als innere Stärke bezeichnet und hilft uns dabei, Situationen zu akzeptieren, Verantwortung zu übernehmen und Probleme zu lösen. Zudem ist sie ein Schutzfaktor in unserer oft unübersichtlichen Welt.

Durch und mit dieser Kraft lernen wir, mit unseren Gefühlen umzugehen, mit anderen in Beziehung zu treten und unsere persönlichen Grenzen zu wahren.

Im Workshop setzen wir uns damit auseinander, welche Erziehung stark macht und wie wir Kinder darin begleiten können, Resilienz zu entwickeln.

Montag 14.9.2026

Resilienz

So stärke ich mein Kind

Ort Familienzentrum Zofingen, General-Guisan-Strasse 16, 4800 Zofingen

Zeit 19 – 21 Uhr

Preis 50 CHF pro Person

Zielgruppe Eltern von Kindern von 2 – 12 Jahren

Kursleitung

Sibylle Arnold, Kursleiterin Starke Eltern – Starke Kinder, Beraterin im psychosozialen Bereich



Anmeldung

www.wohlberaten.ch/elternkurse



unterstützt durch:



Familienzentrum
Zofingen



Starke Eltern
Starke Kinder