



Mai 2022

## Online Eltern-Workshop zum Thema Resilienz

Liebe Eltern der Schülerinnen und Schüler der Klassen Saturn und Venus,

jeder von uns muss in seinem Leben Krisen meistern oder mit schwierigen Umständen fertig werden. Wie gut wir damit umgehen können und wie schnell wir aus diesen Krisen rauskommen, hängt mit von unserer individuellen Widerstandskraft ab, unserer Resilienz. Diese können wir selbst stärken und trainieren. Viele Spitzensportler und bekannte Unternehmen haben das erkannt und nutzen die Erkenntnisse aus der Resilienz-Forschung, um die eigenen Erfolgchancen zu steigern.

Besonders wichtig für die Entwicklung der eigenen emotionalen Widerstandskraft sind die Erfahrungen in der Kindheit und Jugend. Deswegen haben wir an unserer Schule in verschiedenen Schulklassen eigene Workshops hierzu durchgeführt. Unsere Schülerinnen und Schüler haben dabei ganz konkrete Tipps bekommen, wie sie ihre Stärken erkennen und ausbauen können.

Denn eines soll jedes Kind wissen: in ihm gibt es viele Kräfte, die es für den eigenen Erfolg nutzen kann. Resilienz ist aber nichts, was nur Kinder erlernen können.

Deswegen laden wir Sie herzlich ein, **am 16. Mai um 19 Uhr** an einem kurzen **Online-Workshop** teilzunehmen. Bitte merken Sie sich diesen Termin vor. ***Einen Link, mit dem Sie sich einfach einwählen können, erhalten Sie wenige Tage vor dem Workshop-Termin.***

Die Trainerinnen und Trainer werden Ihnen dabei nicht nur kurz das Konzept vorstellen, sondern auch zeigen, was mit den Kindern geübt wurde und welche Methoden wir alle nutzen können, um besser durch das Leben zu kommen.

Von Ihren Kindern sollten eine eigens für dieses Projekt angefertigte Broschüre erhalten haben, die Sie dem Thema näherbringt. Wenn Sie sie nicht haben, fragen Sie gern Ihre Kinder.

Die Workshops werden von der Firma cooldown durchgeführt. Falls Sie vorab ein wenig über die Arbeit der cooldown TrainerInnen erfahren möchten, schauen Sie doch einfach mal auf der Homepage nach [www.cooldown-training.de](http://www.cooldown-training.de)

Herzliche Grüße

Sandra Mentenich-Huppermans