



Der Kurs findet in Paderborn (DE) vom 02. bis 04. April statt.

Anreise: 01. April / Abreise: 05. April

Der Kurs findet in Liepaja (LV) vom 16. bis 18. September statt.

Anreise: 15. September / Abreise: 19. September

Individuelle Anreise: Wir sind gern behilflich bei Buchungen, Reisetipps etc.

### 1.Tag:

Vormittag: Vorstellung der TN-Runde und der Referentinnen

Bericht aus den Projekterfahrungen /

Führung durch die Homepage mit Erläuterungen

Nachmittag: Rückfragen der Teilnehmer /

Abgleich mit eigenen Erfahrungen

Inputs aus der Begleitforschung

Abend: Stadtgang bei Dämmerung

### 2. Tag:

Vormittag: Resilienz – ein wichtiges Schlagwort dieser Zeit

Workshop: Comfort on Stage

Nachmittag: Tagebuchnotizen – was können wir aus den Erlebnissen lernen?

Fakenews – wie gefährlich sind sie wirklich?

Museumsbesuch

Abend: Rollenspiel

### 3. Tag:

Vormittag: Resilienz – Übungen zur Stärkung der Widerstandskraft

Achtsamkeit – Bedeutung und Umsetzung

Nachmittag: Balance – was bedeutet Balance für meine psychische Verfassung?

Workshop zu dem „Dreierpack“: Resilienz / Achtsamkeit / Balance

Abend: Abschlussrunde => Verteilung der Zertifikate / Feedback-Runde

Individuelle Abreise