

Impulsvortrag: Wie ehrenamtliches Engagement die Resilienz stärkt



Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Es ist eine wertvolle Fähigkeit, die in vielen Lebensbereichen hilfreich ist. In diesem interaktiven Vortrag erforschen wir die Gründe und Mechanismen, warum gerade auch ehrenamtliche Tätigkeiten (z. B. als Prüfer/in!!) einen positiven Einfluss auf unsere Resilienz haben und wie man Resilienz im Allgemeinen fördern kann.

Während des Vortrags werden wir...

- die psychologischen Aspekte von Resilienz erläutern und wie sie sich auf unser Wohlbefinden auswirken.
- Praktische Beispiele und Erfahrungsberichte teilen, um die positiven Auswirkungen ehrenamtlicher Tätigkeiten auf die persönliche Entwicklung zu veranschaulichen.
- gemeinsam diskutieren und herausfinden, wie wir ehrenamtliche Arbeit in unseren eigenen Lebensstil integrieren können.

Dieser Vortrag bietet eine großartige Gelegenheit, mehr über die positiven Auswirkungen von ehrenamtlicher Arbeit auf unsere Resilienz zu erfahren und gleichzeitig die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Referent:

Boris Kimes (M.A.) ist seit 2002 als freiberuflicher Managementtrainer und Organisationsberater tätig. Zudem ist er Mitbegründer der KIBUSCH GmbH und Experte für „gesunde Personal- und Organisationsentwicklung“. Mit einem Hintergrund als Sportwissenschaftler mit dem Nebenfach Psychologie bringt er seine Expertise in die Vermittlung der Zusammenhänge zwischen der menschlichen "Hardware und Software" ein. Sein Schwerpunkt liegt dabei auf der Wertschöpfung durch Verbesserungen in der Kommunikation und Zusammenarbeit. Darüber hinaus setzt er sich für die Förderung einer wertschätzenden und gesunden Unternehmens- und Führungskultur ein.