

Ausrichter

Team Café Mogka

Veranstalter



als Regionalstelle der



Organisatorisches

Referent:
Wolfgang Ullrich
Kommunikationstrainer/Suchtkrankenhelfer

Seminarbeginn:
Samstag 14.03.2026 10:00 Uhr

Seminarende:
Samstag 14.03.2026 13:00 Uhr



BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



Resilienz
Die Kraft der inneren
Elastizität

Café Mogka
14. März 2026

eEFB Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung



www.bke-nrw.de

Na, wie elastisch bist du?
Nein, du musst in diesem Seminar keinen Spagat vorzeigen und wir machen auch keinen Frühsport.

Vielmehr kümmern wir uns um unsere innere Elastizität – die Resilienz.

Der Begriff Resilienz hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen.

- Aber was bedeutet Resilienz eigentlich?
- Und wie kann sie mir helfen, wenn ich selbst von einer Sucht betroffen oder angehörig bin?
- Ist Resilienz angeboren oder kann ich sie trainieren wie einen Muskel?

Über diese Fragen und noch viel mehr tauschen wir uns in diesem Café Mogka aus.

Gemeinsam mit unserem Referenten Wolfgang Ullrich erarbeiten wir uns die Theorie der sieben Säulen und entwickeln individuelle Handlungsschritte für unseren Alltag.



Für die Teilnahme notwendig sind:

PC/Laptop/Tablet
Mikrofon, Lautsprecher bzw.
Headset Internet

Den Link zur Zoomkonferenz erhalten alle Teilnehmer*innen zeitnah vor der Veranstaltung per Mail.

Weiterer Termin im Café Mogka:

„Wie durch den Fleischwolf gedreht“
– Gefühle und Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
Am 18. April 2026

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: Dieses Seminar bieten wir kostenfrei an.

Anmeldung unter

<https://veranstaltungen.bkesuchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM

Sarah Dregger
s.dregger@das-bke.de
0234 33848477