

**Frauenwürde NRW e.V.**  
**und Mirjam**  
**laden herzlich ein:**



**Vortrag von Dr. Julia Strecker  
zu Widerstandskraft und Selbstfürsorge**

## **„Resilienz – Selbstfürsorge, damit mein Helfen weiterhin gelingen kann!“**



Menschen in helfenden Berufen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten werden oftmals mit schweren Schicksalen und Themen konfrontiert und können dabei selbst in einen Sog von Gefühlen wie Hilflosigkeit, Überforderung, Erschöpfung, Ohnmacht und Zweifeln geraten.

In diesem Vortrag geht es um gelingende Seelsorge für jeden einzelnen. Es werden kleine Reflektionen und Übungen vorgestellt, die im Alltag helfen und schützen können.

Dr. Julia Strecker, Köln

**Wann?** Montag, den 23. November 2015, 15 Uhr

**Wo?** Mutterhaus der Franziskanerinnen Olpe,  
Maria-Theresia-Str. 42

**Kosten:** 20 €, inklusive Getränke

**Anmeldung:**

per Post: *Mirjam* - Beratungsstelle für Schwangere, Löherweg 4, 57462 Olpe  
per Fax: 0 27 61 – 83 87 18  
per E-Mail: [beratungsstelle@mirjam-olpe.de](mailto:beratungsstelle@mirjam-olpe.de).

Bitte melden Sie sich bei Interesse bis zum **10.11.2015** mit nachfolgendem Formular an:  
per Post *Mirjam* - Beratungsstelle für Schwangere, Löherweg 4, 57462 Olpe,  
per Fax 0 27 61 - 83 87 18 oder  
per Mail [beratungsstelle@mirjam-olpe.de](mailto:beratungsstelle@mirjam-olpe.de).

Wir hoffen auf rege Beteiligung  
und grüßen freundlich

*Frauenwürde*-Vorstand und *Mirjam*-Team

### **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fachtagung „Resilienz – Selbstfürsorge, damit mein Helfen weiterhin gelingen kann“ am 23.11.2015 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr in Olpe an.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Den Teilnahmebeitrag in Höhe von 20,00 € habe ich am \_\_\_\_\_  
überwiesen auf das Konto *Frauenwürde NRW e.V.* bei der Volksbank Olpe-Wenden-  
Drolshagen,  
IBAN: DE73 4626 1822 0001 5747 13.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift