

12. Innere Widerstandskraft – erlangen und erhalten?! –Eine Ausstellung und ein Workshop zu MitGefühl&EmPathie

(Mental Health)

Der Workshop bietet eine Einführung in die Ausstellung MitGefühl&EmPathie der „Diakonischen Brüder- und Schwesternschaft Wittekindshof“. Sie behandelt schwerpunktmäßig die Themen Mitgefühl, Achtsamkeit und Resonanz. Besonders macht diese Ausstellung, dass sie alle Bereiche auch unter dem besonderen Aspekt der Spiritualität betrachtet.

Mit ergänzenden Informationen und praktischen Übungen insbesondere zu den Themen Resonanz und Resilienz wollen wir zusätzlich Werkzeuge an die Hand geben die persönliche innere Widerstandskraft zu stärken.

Referent*innen

Nicole Schnepel



Nicole Schnepel ist Diakonin und Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung. Beide sind für die Diakonische Stiftung Wittekindshof tätig und beschäftigen sich seit Jahren mit den Themen Mitgefühl, Achtsamkeit und Resonanz unter besonderer Berücksichtigung der Spiritualität.

Sandra Pollex



Sandra Pollex ist Diplom- Pädagogin mit dem Schwerpunkt Jugend,- Erwachsenen,- und Weiterbildung.