

+ + + Pressemitteilung + + +

Nr.: 390/2020

Hannover, 09.11.2020

## **Yes, I can: Seelische Stärkung für den Job**

### **Koordinierungsstelle Frau und Beruf bereitet auf neue Herausforderungen vor**

*Region Hannover.* Neue Chance oder mehr Belastung? Berufliche Veränderungen oder eine Neuorientierung im Job bringen verschiedene und häufig interessante Herausforderungen mit sich. Die Salutogenese als wichtiges Werkzeug hilft dabei, die eigenen Ressourcen zu erkennen, die veränderte Situation zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. „Yes, I can“ lautet der Titel des Seminars, welches die Koordinierungsstelle Frau und Beruf am **14. November von 10 bis 15 Uhr im Online-Format** anbietet. **Eva Knoche, Systemische Beraterin**, informiert darin über die Hintergründe der Salutogenese und entwickelt praktische Übungen für den Alltag. Im Fokus stehen das Vertrauen in sich und die eigene Umgebung, die Entdeckung der eigenen Ressourcen und die Stärkung der Selbstwirksamkeit.

Die Teilnahme kostet 20 Euro, ermäßigt 10 Euro. Die Koordinierungsstelle bittet um Anmeldungen per E-Mail an [frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de). Die Teilnehmerinnen erhalten danach den offiziellen Link zur Einwahl und die entsprechenden Informationen zum genauen Ablauf.

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover ist ein Projekt in der Trägerschaft der Region Hannover, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und aus Mitteln des Landes Niedersachsen.



---

#### **Pressekontakt:**

Tanja Schulz, Pressesprecherin · Tel. 0511 616-2 12 78 · mobil 0174 195 18 07  
E-Mail [tanja.schulz@region-hannover.de](mailto:tanja.schulz@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)