

# GO-ON - Das Leben ist es wert!

## Einladung zum Online-Vortrag

„Resilienz - Was hält einen Menschen trotz Krise gesund, lebensfroh  
und leistungsstark?“

Montag, 12. April 2021  
von 14:00 – 15:30 Uhr

via Microsoft Teams.

### Inhalte:

- ✓ Vorstellung des Projekts GO-ON Suizidprävention Steiermark
- ✓ Basisinformationen zu Krisen (Entstehung und Bewältigung)
- ✓ Grundlagen zu den 7 Säulen der Resilienz
- ✓ Praktische Tipps für den Umgang mit herausfordernden Situationen und Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- ✓ Hilfsmöglichkeiten

### Referentinnen:

Mag. Ute Missenböck und Mag. Nicole Hraba (Klinische Psychologinnen und Gesundheitspsychologinnen)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung bis 09.04.2021 unter [office@suizidpraevention-stmk.at](mailto:office@suizidpraevention-stmk.at)

Nach der Anmeldefrist wird der Link zur Veranstaltung zugesandt.

Max. Teilnehmer\*innen-Zahl: 20

### Kontakt:

Regionalteam Graz-Umgebung Süd  
[gus@suizidpraevention-stmk.at](mailto:gus@suizidpraevention-stmk.at)  
0664/807854501

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

