

# Einladung zur iXNet-Get-Together-Veranstaltung „Mit Resilienz durch den Alltag“

**Sehr geehrte Damen und Herren,**

das Thema „Resilienz“ erfreut sich in unserer postmodernen, schnelllebigen und digitalen Gesellschaft derzeit an enormer Popularität. Schließlich wird diese Form der Widerstandsfähigkeit als eine Schlüsselkompetenz zur Stressbewältigung und Psychohygiene angesehen.

Für Menschen mit Behinderungen sind der Auf- und Ausbau der Resilienz-Fähigkeiten im Zusammenspiel mit den behinderungsbedingten Mehraufwendungen, Herausforderungen und Barrieren oftmals unabdingbar. Aber wie werde ich in einem schnelllebigen, digitalisierten Alltag mit vielen Stresssituation resilient? Welche Strategien und Möglichkeiten gibt es meine Resilienz-Fähigkeit auf- bzw. auszubauen und auf die jeweiligen Bedürfnislagen auszurichten?

## **Eckdaten zur Veranstaltung:**

In diesem zweistündigen, virtuellen **iXNet-Get-Together** des inklusiven Expert\*innen-Netzwerks am **Mittwoch, den 23. Oktober 2024, von 18:00 – 20:00 Uhr**, steht neben diesen und weiteren Fragestellungen der gemeinsame Austausch, die Vernetzungsarbeit im Fokus und das gegenseitige Empowerment.

## **Anmeldung:**

Sie möchten teilnehmen? Dann melden Sie sich bis zum **09.10.2024** über unser [Online-Formular](#) an. Das Online-Angebot wird via [Microsoft Teams](#) stattfinden.

**Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Gebärden- oder Schriftsprachdolmetscher benötigen! Zudem beachten Sie bitte, dass nach dem 09.10.2024 mitgeteilte besondere Bedarfe nicht mehr gewährleistet werden können.**

## **Sie haben Fragen? – Dann sprechen Sie uns einfach an.**

Telefon: 0228 / 50208 4157

E-Mail: [ZAV.iXNet@arbeitsagentur.de](mailto:ZAV.iXNet@arbeitsagentur.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

**Ihr iXNet-Team**

