

Resilienz – Ihre Selbstermächtigung in Zeiten von Krisen

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz im Alltag einfach und nachhaltig stärken können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die verschiedenen Faktoren der Resilienz erkennen und anwenden. Sie erhalten Kenntnisse, wie Sie tägliche Herausforderungen und Krisen gelassener bewältigen und aus ihnen gestärkt und gewappnet hervorgehen.



Die Ziele des Seminars

Das Ziel dieses Seminars besteht darin, Kenntnisse über das Resilienzkonzept und die Resilienzfaktoren zu erwerben. Es werden Methoden zur Resilienzförderung und Ressourcenentwicklung mitgegeben. Ausserdem lernen Sie resilienzstärkende Massnahmen anzuwenden.

Der Nutzen des Seminars

Durch das Schärfen der Wahrnehmung steigern Sie die Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Das Seminar fördert die innere Stärke und Selbstwirksamkeit der Mitarbeitenden. Das Seminar soll die Teilnehmenden für ein optimistisches Mindset sensibilisieren.

Die Inhalte des Seminars

- Was ist Resilienz?
- Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Die sieben Schlüssel zur Resilienz
- Auswirkung von Resilienz

Die Zielgruppen des Seminars

- Alle Interessierten

Administratives

- Seminardauer: 90 Minuten