

Resilienz Workshop (4 h)

Es werden neue Perspektiven vermittelt, um bei anspruchsvollen, stressbedingten Tätigkeiten oder Situationen mental, emotional und körperlich langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Kursziel

Die Kursteilnehmenden

- Sind in der Lage Resilienz für sich selbst, in ihrer individuellen Berufs- und Lebenssituation zu erkennen, verstehen und definieren
- Erfahren, wie sie ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen regulieren können, um in Zeiten von extremen Veränderungen flexibel in der Reaktion jeglicher Form von Druck zu agieren
- Entwickeln Ideen wie sie ihren Alltag resilienter gestalten können

Inhalt

- Was ist Resilienz? Definition, Regulation versus Widerstand
- Wie halte ich mich gesund? Die drei Aspekte der Kohärenz
- Wie kann ich mich schützen oder unterstützen? Sensibilisierung auf mögliche Lösungsansätze

Referentinnen

Rundum Achtsam // www.rundumachtsam.ch

Ana Stagljar, Inhaberin Plan8 Coaching, Coach & Supervisorin BSO, Expertise in Management & Kommunikation

Sarah Meili, Praxis für Polarity, Dipl. Körper- und Traumatherapeutin, Marketing- & Kommunikationsfachfrau

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

1'400 CHF