

Resilienz

Wer seine Resilienz fördert, kann auch in schwierigen Situationen ausgeglichen, adäquat und zugleich authentisch agieren

Zielgruppe

Arbeitnehmervertreter (ANV), Vorstände von Mitgliederorganisationen und Angestellte (Teamleitende, Projektleitende, Kadermitglieder, HR-Verantwortliche) sowie Interessierte

Kursziel

Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, Resilienz für sich selbst, in ihrer individuellen Berufs- und Lebenssituation zu erkennen, verstehen und definieren. Sie wissen, wie sie ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen regulieren können, um in Zeiten von extremen Veränderungen und jeglicher Form von Druck gesund und flexibel zu bleiben. Anhand von Körpersignalen lernen sie auf schwierige Situationen angemessen zu reagieren. Durch Körperübungen für die Selbstregulation und dem Entwickeln von Ideen, lernen sie ihren Alltag resilienter zu gestalten.

Inhalt

Anhand von mentalen, emotionalen und körperlichen Aspekten erhalten die Kursteilnehmenden Zugang zum Erleben der eigenen Resilienz. Interaktiv und abwechslungsreich erfahren sie:

- Was ist Resilienz? Definition, Regulation versus Widerstand
- Wie halte ich mich gesund? Die drei Aspekte der Kohärenz
- Was braucht es dafür? Der innere Dialog und die innere Haltung als Grundlage für Resilienz
- Wie kann ich mich schützen oder unterstützen? Sensibilisierung auf mögliche Lösungsansätze mit konkreten Werkzeugen

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

2'800 CHF