



SEMINAR

Stärkung der persönlichen Resilienz

Im Seminar erfahren Sie, was Menschen psychisch widerstandsfähiger und damit belastungsfähiger und veränderungsbereiter sein lässt. Sie erforschen Ihre persönliche Resilienz, optimieren bereits Bewährtes und entwickeln neue Strategien im Umgang mit Belastungen und Forderungen des Lebens.

Sie gewinnen an nachhaltigem Wissen, an innerer Stärke, Orientierung und neuen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Widrigkeiten und Krisen.

Wir vermitteln unser breites und praxiserprobtes Know-how in Form von Theorieinputs und abwechslungsreichen, interaktiven Methoden.

Theoretische Inputs und praxisbezogene Weiterbildung

- Definitionen und Bedeutung von Resilienz
- Die 7 Resilienz-Faktoren Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung
- Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz

Abwechslungsreiche Methoden

- Aktive Beteiligung der Teilnehmenden durch Aufträge und Austausch
- Aufgaben zur Selbstreflexion
- Diskussionen in Gruppen und im Plenum

Abgabe von

Skript inkl. Übungen, Teilnahmebestätigung, Fotoprotokoll

Das Angebot richtet sich an Mitarbeitende, Führungskräfte, Teams und Projektgruppen aus der Privatwirtschaft, dem Non-Profit-Bereich oder der öffentlichen Verwaltung. Das 2-tägige* Seminar bieten wir für Gruppen von 6 bis 18 Teilnehmenden an. Es findet entweder bei Ihnen in der Firma oder an einem von Ihnen gewünschten Ort oder online statt.

* 2x 1 Tag im Abstand von 2-4 Wochen oder 1 Tag gefolgt von 2 halben Tagen alle 2 Wochen oder 4 halbe Tage alle 2 Wochen

**Für weitere Informationen nehmen Sie unverbindlich mit uns Kontakt auf.
Wir freuen uns auf Sie!**

info@g-balance.ch | +41 79 366 12 08

