



## Resilienztraining und Stressbewältigung - in anspruchsvollen Zeiten, gesund und belastbar bleiben!

Wir befinden uns in einer Zeit, die viele, anspruchsvolle Herausforderungen mit sich bringt und geprägt ist von Wandel und Unsicherheiten. Den Fokus auf unsere persönlichen Ressourcen und Stärken zu setzen, hilft uns, gesund und belastbar zu bleiben.

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit, die es uns ermöglicht, während schwierigen Zeiten krisenstabil und handlungsfähig zu bleiben. Resilienz ist keine rein angeborene Eigenschaft, sondern ein beeinflussbarer Prozess, der mit verschiedenen Verhaltensweisen, Persönlichkeitsmerkmalen, Ressourcen und betrieblichen Faktoren zusammenhängt und somit trainierbar ist.

Das Tagesseminar zeichnet sich durch sehr abwechslungsreiche und aktive Trainingssequenzen aus, welche theoretisch und fundiert untermauert werden. Grosses Gewicht lege ich auf den Praxistransfer, so dass die Teilnehmenden ihre Ressourcen im beruflichen wie im privaten Umfeld kennen lernen und diese in stürmischen Zeiten gezielt aktivieren können.

### Inhalt & Ziele des Workshop's

Die Teilnehmenden

- lernen die Grundlagen der Resilienz kennen
- setzen sich mit ihren persönlichen Ressourcen auseinander
- verstehen, welche Auswirkungen Stress haben kann
- lernen Stressbewältigungsstrategien kennen

### Kursleitung

Cécile Müller

Physiotherapeutin Bsc

Dipl. Resilienztrainerin CAS

### Anzahl Teilnehmende

Maximal 16

### Dauer

8.30 – 16.30 h

### Kursort

Ihre Institution

### Kosten

Tagesansatz pauschal Fr. 2'000 (exkl. Spesen)

### Referenz

Alterszentrum Aaheim, Aadorf

### Kontakt

Cécile Müller

Telefon 079 386 07 84

[resilienz-trainieren@gmx.ch](mailto:resilienz-trainieren@gmx.ch)

Für Fragen und Terminvereinbarungen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.