

## Welche Bedeutung hat Resilienz in der heutigen Zeit?

Eine gesund ausbalancierte Widerstandskraft (Resilienz), ist zur messbaren Grösse angewachsen. Unsere „Work-Life-Balance“ (Balanced Lifetime) wird durch die sogenannte VUKA\*-Welt immer anspruchsvoller. \*(Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambivalenz)  
Es kommen immer mehr und schnellere Veränderungen durch innere und äussere Umstände auf uns zu. In diesem Seminar erhalten Sie praktische und umsetzbare Tools, die sich sehr gut im beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen und unter anderem zu höherer innerer Stabilität, Selbstwirksamkeit und Widerstandskraft führen.

**Erinnern Sie sich wieder an Ihre inneren Stärken! Entdecken Sie neue Lösungswege.**

### Inhalte des Seminars:

Reflektion der privaten und / oder beruflichen Situationen in vier Phasen:

- 1. Klärung:** Was belastet mich?
- 2. Entlastung:** Wie fühlt es sich leichter an?
- 3. Ausrichtung:** Wo will ich hin?
- 4. Umsetzung:** Was ist der direkte Weg?

**Sie gehen nach Hause mit einem prall gefüllten Schatz praktisch umsetzbarer Tools, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken und den Stürmen des Lebens gelassen die Stirn zu bieten.**

**Daten:** Aktuell sind verschiedene Daten in Planung, bei Interesse schreiben Sie mich gerne an.

**Ort:** Hotel Mozart, Hauptstrasse 82, 9400 Rorschach im 2. Stock

**Anzahl Teilnehmer:** Max. 12 Personen

**Zeiten:** 9 - 17 Uhr

**Methoden:** Notwendige Theorie zum Thema, Fragebogen, Gruppen- und Einzelarbeiten

**Kosten:** CHF 165.- inkl. Unterlagen

### Programm

- 09:00 **Begrüssung und Facts and Figures**  
**Zielsetzungen und Motivation**
- 10:15 Pause
- 10:30 **AVEM –Test und Auswertung**
- 11:30 **Standortbestimmung**
- 12:00 Mittagessen
- 13:00 **Rollenklärung**
- 14:00 **Glaubenssätze und Innerer Antreiber**
- 15:00 **Achtsamkeit – im hier und jetzt**
- 15:30 Pause
- 15:45 **Grenzen – setzen – öffnen – verschieben**
- 16:45 **Schlussrunde – Evaluation**
- 17:00 **Ende des Seminars**