

ACHTUNG FERTIG RESILIENZ! Vol. 2

Workshop zur Vertiefung der persönlichen Resilienz

Der Vertiefungstag bietet die Gelegenheit das Basiswissen vom ersten Tag zu vertiefen und weitere Aspekte der Resilienzfaktoren kennenzulernen. Es geht darum, eigene Alltagssituationen und Verhaltensmuster anzuschauen. Wollen wir in unserem Leben etwas verändern, braucht es Kontinuität, Training und praktische Anwendung.

Wir arbeiten mit interaktiven Methoden der Supervision und der Aufstellungsarbeit. Es gibt genügend Raum, eigene Anliegen zu reflektieren und anzuschauen. Dadurch werden Ressourcen aktiviert und neue Lösungsansätze entwickelt.



Zur Ergänzung und Vertiefung empfehlen wir Ihnen die Workshops "Achtsamkeit - Innehalten im Alltag" und "Stress lass nach!".

INHALTE

- Vertiefte Auseinandersetzung einzelner Faktoren
- Eigene Alltagssituationen analysieren und bearbeiten
- Systemische Sichtweise der Resilienz
- Kreative Lösungen entwickeln
- Veränderungskompetenz erweitern und im Alltag umsetzen

ZIELE

- Sie analysieren Ihren Umgang mit den Resilienzfaktoren
- Sie nutzen das Resilienzrad im Umgang mit aktuellen Herausforderungen
- Sie fokussieren sich auf die Stärkung von 2 Resilienzfaktoren Ihrer Wahl
- Sie nutzen das Resilienzrad zum Verständnis von anderen

INFOS & ANMELDUNG

Dauer: 1 Tag
Daten: siehe Webseite
Zeiten: 09:00 – 17:00
Ort: Resilienz Zentrum Schweiz, Basel
Kosten: CHF 480
Anmeldung: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

KONTAKT

Resilienz Zentrum Schweiz
Rebgasse 12 - 14
CH-4058 Basel
www.resilienz-zentrum-schweiz.ch
Telefon: +41 61 482 04 04