

# ACHTUNG FERTIG RESILIENZ!

## Workshop zur Stärkung der persönlichen Resilienz

Resilienz, die innere Widerstandskraft oder das Immunsystem der Psyche, ist ein wertvoller Begleiter im heutigen Leben. Gut entwickelte Resilienz erlaubt uns mit den alltäglichen Widrigkeiten, Schicksalsschlägen sowie Krisen bewusster und konstruktiver umzugehen.

Bei der Resilienz stellt sich nicht die Frage, was uns Menschen krank macht, sondern was uns gesund hält. Über die Resilienzfaktoren können wir unsere Wahrnehmung schulen und die innere Kraft „trainieren“.



Zur Ergänzung und Vertiefung empfehlen wir Ihnen die Workshops "Achtung fertig Resilienz! Vol. 2", "Achtsamkeit - Innehalten im Alltag" und "Stress lass nach!".

## INHALTE

- Bedeutung von Resilienz und Resilienzfaktoren
- Ansätze zu einer resilienten Grundhaltung
- Perspektiven von resilienten Vorgehensweisen
- Interaktive Übungen zu den Resilienzfaktoren

## ZIELE

- Sie kennen Ihr Resilienz Profil
- Sie wissen, wie Sie Ihre Resilienz stärken
- Sie sind sich der Dimensionen einer resilienten Grundhaltung bewusst
- Sie setzen das Resilienzrad als Selbstcoachingtool ein

## 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](mailto:mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch)

## KONTAKT

Resilienz Zentrum Schweiz  
Rebgasse 12 - 14  
CH-4058 Basel  
[www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)  
Telefon: +41 61 482 04 04