

# Resilienz – Widerstandskraft ausbauen

**Was ist das Geheimnis von Menschen, die aus grossen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen sie es, Schicksalsschläge oder berufliche Fehlschläge zu meistern? Diese Menschen verfügen über eine hohe innere Widerstandskraft bzw. Resilienz. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Resilienz zu stärken und auszubauen.**

## **Inhalte**

- Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft
- Optimismus und Selbsteinschätzung
- Akzeptanz und Realitätsbezug
- Lösungsorientierung und Kreativität
- Selbstregulation und Selbstfürsorge
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
- Beziehungen und Netzwerke
- Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

## **Dauer**

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

## **Teilnehmende**

mindestens 8 und maximal 16 Mitarbeitende

## **Kosten**

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch).

## **Anerkennung**

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

## **Weitere Angebote finden Sie auf [www.zepra.info](http://www.zepra.info)**

Rubrik «Arbeitswelt» / Unterrubrik «Angebote»

