



## ZEPRA WORKSHOP

# Resilienz

### Bauen Sie Ihre Widerstandskraft aus

Was ist das Geheimnis von Menschen, die selbst aus grossen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen es manche, den alltäglichen Stress gelassen zu bewältigen? Die Antwort lautet: diese Menschen verfügen über eine wichtige Eigenschaft, die sogenannte Resilienz. Damit ist die innere emotionale Stärke gemeint, die uns in Verbindung mit praktischen Fähigkeiten, auf die wir auch bei alltäglichen Herausforderungen zurückgreifen können, durch Krisen trägt. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigene Resilienz zu stärken und auszubauen.

#### Inhalt

##### Die acht Resilienzfaktoren

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

#### Methoden

- Information
- Training
- Transfer in den (Berufs-)Alltag

#### Referentin

Linda Schmollinger  
dipl. Mentaltrainerin, Ernährungs- und Entspannungscoach

#### Dauer

nach Absprache, mindestens ein ganzer Tag

#### Teilnehmende

mindestens 8, maximal 12 Personen

#### Honorar

je nach Auftragsumfang – verlangen Sie bitte eine Offerte

