

# Resilienz – ausgeglichen und leistungsstark durch anspruchsvolle Zeiten

Resiliente Menschen akzeptieren Herausforderungen als Teil des Lebens, meistern sie und sind offen, daran zu wachsen. Gelebte Resilienz hilft uns Belastungsgrenzen frühzeitig wahrzunehmen und nötige Schritte für eine gesunde Balance einzuleiten. Resilienzkompetenzen sind lern- und trainierbar. Sie helfen uns in der heutigen VUKA-Welt (volatil, unsicher, komplex, ambivalent) gesund und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Seminar geht es um einen präventiven Ansatz und der Sicherstellung der eigenen Gesundheit.

## Zielgruppe

Mitarbeitende

- verstehen die Bedeutung von Resilienz
- reflektieren ihre persönlichen Resilienzkompetenzen im Umgang mit herausfordernden Situationen
- wenden diese Kompetenzen anhand einer aktuellen Herausforderung an
- erhalten konkrete Tipps zur Vertiefung und Stärkung der Kompetenzen

**Dozentinnen**      Katrin Adler  
                            Madeleine Blouin  
                            Tanja Hofstetter

Sind Sie daran interessiert, Ihren Marktvorteil durch gezielte Weiterbildungen auszubauen? Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Gespräch. Wir passen unsere Angebote gerne Ihren spezifischen Bedürfnissen an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

**Kontakt**                      [office@time2change.ch](mailto:office@time2change.ch) oder 079 484 04 04 (Katrin Adler)

