

## 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. In diesem Seminar setzt Du Dich mit Deinen bereits vorhandenen Resilienzkompetenzen anhand eigener Geschichten auseinander. Diese Kompetenzen sind lern- und trainierbar und halten Dich leistungsfähig. Du erhältst wertvolle Tipps.



## Ziele: Du...

- verstehst die Bedeutung von Resilienz.
- reflektierst Deine persönlichen Resilienzkompetenzen.
- wendest diese Kompetenzen an.
- erhältst konkrete Tipps zur Vertiefung dieser Kompetenzen.

Du stärkst Deine Resilienz und machst Dich bereit für künftige Herausforderungen.

## Veranstaltungsort

Basel oder Reinach

**Tagesseminar**    09.00h bis 17.00 Uhr    (max. 12 Teilnehmende)  
Kaffee ab 08.40 Uhr

## Kosten

Privatpersonen    Fr. 380.-- (ohne Verpflegung)

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

Bei Fragen stehen wir Dir sehr gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Dich.