



Resilienz, die im Alltag wirkt

Blieb bei dir - auch wenn`s mal rund geht!

Resilienz bedeutet die psychische Widerstandskraft von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie ermöglicht den Betroffenen mit Krisen und widrigen Umständen zurechtzukommen. Resilienz ist ein dynamischer Prozess. Im Seminar entdecken wir, wie der Resilienz Sorge getragen und sie in uns Menschen gefördert werden kann.

Ziele:

- Sie verstehen den dynamischen Prozess der Resilienz sowie dessen Bedeutung für den beruflichen und persönlichen Alltag und können diesen gegenüber anderen verständlich beschreiben.
- Sie schätzen resiliente Faktoren bei sich und anderen Menschen ein und wissen, wie Sie diese fördern.
- Sie erkennen verschiedene Ressourcen und stärken diese gezielt.

Inhalte:

- Krisendynamik und Krisenerleben
- Verständnis und Konzept(e) von Resilienz
- Eigenes Resilienzpotezial
- Entwicklung und Prozess der Resilienz
- Beeinflussende Faktoren
- Förderung von Resilienz
- Resilienz in der Arbeit und im Team

Methoden:

- Kurzreferate, Einzel- und Paarübungen
- Lehrgespräche
- Reflektieren, einschätzen und nutzend des eigenen Resilienzpoteentials
- Entwickeln von Förderungsmassnahmen

Daten und Zeiten:

Donnerstag, 27. August 2026 (Teil 1)

Freitag, 11. September 2026 (Teil 2)

Zeit: 09.30 – 16.30 Uhr

Kosten:

Fr. 480.— für beide Seminartage inkl. Pausen- und Mittagsverpflegung und Seminarunterlagen.

Ort:

Uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun

Leitung:

Erika Schärer-Santschi www.schaerer-santschi.ch

Anmeldung bis spätestens 24. August 2026 per E-Mail mit Namen, Vorname und Adresse an: e.schaerersantschi@bluewin.ch