

2026

WEITERBILDUNG

Persönlichkeits- Entwicklung

Resilienz entwickeln – erfolgreich mit den Herausforderungen von heute umgehen



Dozentin | Petra Wolfisberg

Inhouse – Weiterbildung

Daten gemäss Anfrage

2 Tage (14 U.E.)

09.00 - 17.30 Uhr

(U.E. à 60 Min.)

**INTEGRA AGP
LUZERN GmbH**

KONTAKT:

E-Mail oder WhatsApp

info@integra-agp-luzern.ch

041 410 07 20

079 655 03 51

RESILIENZ ENTWICKELN –

erfolgreich mit den Herausforderungen von heute umgehen

In einer schnelllebigen Welt, in der wir ständig gefordert sind und es oft schwierig erscheint, den richtigen Ausgleich zu finden, gibt es Möglichkeiten, unsere Gesundheit zu bewahren – sowohl körperlich als auch geistig. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen den Anforderungen des Lebens und der Selbstfürsorge zu finden, indem wir uns regelmässig Zeit nehmen, um unseren Fokus auf unsere innere Stärke und unser Mindset zu richten. Resilienz ist kein besonderes Persönlichkeitsmerkmal oder eine festgelegte Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit oder eine Kombination von Merkmalen, die in einem bestimmten Kontext notwendig sind. Resilienz hilft uns, aus Zeiten grosser Veränderung gestärkt und nachhaltig hervorzugehen.

INHALTE / ZIELE / METHODE

In diesem Seminar lernen Sie Denkhaltungen und Methoden kennen, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Persönlichkeit und psychische Widerstandskraft stärken können. Sie erhalten einen Überblick über Ihre eigene Resilienz und erarbeiten durch Wissen und praktische Übungen Handlungsmöglichkeiten zum Aufbau innerer Stärke.

Information siehe Homepage / Persönlichkeit & Coaching
<http://www.integra-agp-luzern.ch>

ZIELGRUPPE

Diese Weiterbildung richtet sich an Personen aus allen Berufsrichtungen sowie an alle Interessierten, die sich weiterentwickeln möchten.

VORAUSSETZUNG

- keine Vorkenntnisse
- min. 6 bis max. 12 Personen

ORT / MODULE

ZENTRALSCHWEIZ oder als INHOUSE-ANGEBOT
Angebot kann autonom, als Fortbildung besucht werden und ist ASCA anerkannt / EMR konform (14 U.E. à 60 Min.)

DATEN / ZEITEN / KOSTEN

- Daten gemäss Anfrage
- 09.00 Uhr - 17.30 Uhr
- CHF 440.- (inkl. Unterlagen/Seminarbestätigung)

KURSLEITUNG



Petra
Wolfisberg

Organisationsentwicklung und
Coaching BSO, Psychologische
Astrologie ESTH

KONTAKT

INTEGRA-AGP-LUZERN

Geschäftsstelle:
Maihofstrasse 36
6004 Luzern

TELEFON

041 410 07 20 oder
079 655 03 51

E-MAIL/WEB

info@integra-agp-luzern.ch
www.integra-agp-luzern.ch

HINWEIS

Mit Ihrer frühzeitigen
Anmeldung sichern Sie Ihr
Wunschseminar/Workshop.
Über die Durchführung wird
14 Tage vor dem Start
entschieden.

INHOUSE- ANGEBOTE

Alle unsere Seminare/Workshops führen wir auf Anfrage auch bei Ihnen vor Ort durch.

Gerne besprechen wir mit Ihnen das passende Angebot.

Weitere Angebote finden Sie auf: www.integra-agp-luzern.ch



LEHRGÄNGE / WEITERBILDUNGSSEMINARE

Inhalte der Weiterbildung: Die Inhalte der Weiterbildung werden gemäss Ausschreibung des Lehrganges / Seminars durchgeführt.

Lehrgang / Seminarart / Modul:

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon/P.: _____ Mobil: _____ Tel./G.: _____

E-Mail-Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Berufsziel: _____

Empfehlung durch: _____

Zahlungsart: ☐ Einzahlungsschein ☐ Barbezahlung am 1. Kurstag
(Zutreffendes bitte ankreuzen!)

Zusatzkosten: Ausbildungsmaterial & Pflichtliteratur gemäss Preisvorgabe
(Bezahlung bei Bezug am 1. Kurstag geleistet)

Anmeldung: ► INTEGRA-AGP-LUZERN

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder WhatsApp möglich)

Zentrum Aus- & Weiterbildung, Geschäftsstelle: Maihofstrasse 36, 6004 Luzern

E-Mail: info@integra-agp-luzern.ch

Telefon: 041 / 410 07 20 oder Mobil: 079 655 03 51

Ort / Datum: _____ Unterschrift: _____

Mit der Anmeldung anerkenne ich die AGBs