

Kursausschreibung

Dienstag, 9. September 2025, 9h00 - 17h00

Resilienztraining - Aufbau innerer Stärke

Anlass

Resilienz ist heute wichtiger denn je. Mit Resilienz lassen sich Stress und Krisen besser bewältigen die psychische Gesundheit fördern. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Rückschlägen, schwierigen Lebenssituationen und Herausforderungen zu erholen – eine Kompetenz, die in einer sich ständig verändernden Welt sehr wertvoll ist. Als resiliente Person können Sie Belastungen nicht nur abfedern, sondern auch gestärkt daraus hervorgehen.

Inhalt

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft gezielt stärken können. Neben theoretischen Ansätzen zur Stressbewältigung und Prävention entwickeln Sie durch gezielte Übungen und Reflexionsaufgaben individuelle Strategien, um Ihre innere Stärke zu trainieren. Sie lernen, Ihre Ressourcen bewusst wahrzunehmen und in herausfordernden Situationen effektiv einzusetzen.

Darüber hinaus bietet der Workshop Raum für den Austausch von Erfahrungen und Ideen. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Tipps und Lösungsansätze, um alltägliche Belastungen und Schwierigkeiten souverän zu meistern und die dazu notwendigen Fähigkeiten konsequent zu trainieren. So stärken Sie die eigene Resilienz und können sowohl berufliche als auch private Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Erfolg bewältigen.

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- benennen die sieben Säulen der Resilienz.
- setzen sich mit Grundlagen zu Stressbewältigung und Prävention auseinander.
- reflektieren ihre eigenen Ressourcen.
- erkunden Techniken der Resilienzstärkung.
- erarbeiten individuelle Strategien und Praxistipps, um Herausforderungen im Alltag gestärkt zu begegnen.

Kursleitung

Daniela Alagna, Dipl. Coach SCA und Betriebliche Mentorin mit eidg. FA
Erfahren Sie mehr unter: www.ideacoaching.ch

Kursort

Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, 026 672 90 30

Adressatenkreis

Interessierte Personen, die sich gerne mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen wollen und gewillt sind, die eigene Resilienz zu trainieren.

formation-ARC.Suisse

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 590.—

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 17. Juli 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.