

Seminarbestätigung

Resilienz für meinen Alltag

Resilienz ist das «Zauberwort» der Stunde - also die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Menschen, die über diese zukunftsrelevante Kompetenz verfügen und sie trainieren, bleiben in (über-)fordernden, emotional belastenden Situationen handlungsfähig und flexibel. Es gelingt ihnen auf innere Ressourcen zuzugreifen und ihre Handlungsoptionen auszuschöpfen.

Preis	CHF 720
Dauer	1.5 Tage
Abschluss	Seminarbestätigung
Lernort	Online / vor Ort
Inhalt in Kürze	• Eigene (neurologische) Ressourcen aktivieren & stärken für zielführendes Handeln unter Belastung • Selbstwirksamkeit trainieren für ein zuversichtliches Anpacken von «Challenges» und Veränderungen • Erarbeiten einer Haltung zur Stärkung von Motivation und emotionaler Stabilität – auch bei Widerstand • Bei Zweifel & gemischten Gefühlen handlungsfähig bleiben und clever entscheiden
Ihr Nutzen	Dieses Training basiert auf einem wissenschaftlich und neurobiologisch gestütztem Selbstmanagement, das die eigenen Ressourcen aufbaut, sowie Selbstverantwortung und Offenheit für Neues fördert. Sie stärken Ihr Stressmanagement, erhöhen schrittweise ihre emotionale Stabilität, Offenheit und Selbstverantwortung im agilen Alltag und erleben sich dadurch vermehrt als selbstwirksam. Sie lernen zudem, wie Sie auch bei Zweifel und gemischten Gefühlen handlungsfähig bleiben, Ihre Willenskraft stärken und Ziele nachhaltig realisieren. In aktiven, humorvollen und handlungsorientierten Trainingssequenzen erleben Sie direkt die Wirkung aller Methoden und erfahren den Wert von sozialen Ressourcen durch die Gruppe. Grosses Gewicht wird auch auf den Transfer in den Alltag gelegt: Sie erarbeiten und erleben einen strukturierten Methodenkoffer, der es Ihnen sofort erlaubt, eigenständig den Transfer in Ihren Alltag weiterzuziehen. Mit zunehmender (selbständiger) Trainingsdauer, erleben Sie sich in herausfordernden Situationen souveräner, Handeln mit Zuversicht und erleben sich je länger, je resilienter.
Zielgruppen	Dieses Seminar ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die dem Wandel begegnen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln möchten. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.
Vorbereitung und Zusatzinformationen	Als vorbereitende Aufgabe werden Sie einen Film schauen und eine Selbstevaluation vornehmen. Sie werden für die Selbstevaluation ca. 10 Tage vor Beginn des Seminars eine Nachricht über unsere Lernplattform Moodle mit einem Zugang zur Online-Evaluation erhalten. Diese ist bis eine Woche vor dem Seminar auszufüllen. Das Profil ist integrierter Bestandteil des Trainings und es wird den Teilnehmenden während des Moduls ausgehändigt.

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

Durchführungen

Durchführung garantiert

Freitag, 20. November 2026

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

Beginn Selbststudium: 23.10.2026

Daten 2027

Montag, 15. März 2027

Zeit 08.30 -16.30 Uhr

Beginn Selbststudium: 08.02.2027

Montag, 22. November 2027

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

Beginn Selbststudium: 04.10.2027

Firmenseminar

zum Firmenseminar

Sie möchten dieses Seminar als **Firmenseminar für Ihr Unternehmen** buchen?

Hier finden Sie alle Infos dazu.



Claudia Fröhlich

Beratung



Christian Löhner

KV Business School Zürich
Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
Postfach
CH-8031 Zürich
T +41 44 974 30 00