

**«Je besser wir uns selber kennen, desto besser wird unser Leben»,  
sagt schon Irvin Yalom**

(US-amerikanischer Psychotherapeut, dessen Romane weltweit die Bestsellerlisten stürmen).

**Resilienztraining – Mehr Lust statt Frust in Beruf und Privatleben!**

Resilienz bedeutet u.a. Widerstandsfähigkeit stärken, um aus stürmischen Zeiten gestärkt und gesund hervorzugehen. Ziel ist es, stressbefreiter zu leben und somit an Lebensqualität zu gewinnen.

**Start Resilienztraining**

**Frühjahr am 21. April 2018 und Herbst am 25. August 2018**

Stress hat viele Auswirkungen; vor allem nimmt es Energie und Freude an den täglichen Herausforderungen. Diese Energie fehlt uns in unterschiedlichen Lebensbereichen und bremst uns aus. Das Stresserleben und die Ursachen von Stress sind dabei ganz individuell: Stress am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Freunden, zu wenig Zeit für eigene Aktivitäten, Verlust von einem uns geliebten Menschen oder des Arbeitsplatzes, fehlende oder kräftezehrende soziale Kontakte, etc.

Wenn wir im Hamsterrad tagtäglich unsere Runden drehen, erkennen wir oft nicht, welche Möglichkeiten sich im Umgang mit diesen Situationen anbieten.

**Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Ressourcen zu erkennen und gezielt einzusetzen!**

Unser Ansatz ist ganzheitlich und prozessorientiert, so dass Sie den grössten Nutzen aus unserem Seminar für sich mitnehmen.

**Ihr Nutzen**

- Positiver Umgang mit Stress – vor allem Stressreduktion und somit mehr Lust statt Frust in Beruf und Privatleben!
- Nachhaltige Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit
- Eigene Ressourcen erkennen, stärken und nutzen
- Steigerung Ihrer Reflexionsfähigkeit
- Stärkung der Lösungsfindung / -orientierung
- Umsetzung in Ihren Berufsalltag / Alltag

**Trainingsinhalte**

- Eigene Resilienz entdecken und stärken durch Selbstreflexion
- Resilienz-Prozess kennenlernen und verstehen, Standort-Bestimmung
  - Unterstützende Grundhaltung und Achtsamkeit
  - Inneres Team und Werte
  - Soziale Beziehungen und Mein Job / Meine Verantwortung
  - Schlüssel der Resilienz
  - Motivation und Ziele
  - Abschluss

**Unsere Arbeitsweise**

Wir arbeiten auf Basis eines wissenschaftlich fundierten Prozesses, mit einem spannenden Methodenset, um Sie aktiv bei der Lösungsfindung zu unterstützen. Lösungen sind individuell, wie jeder Mensch auch ein Individuum ist.

Ebenso steht für uns der ganzheitliche, integrale Ansatz (Körper / Geist und Seele) im Vordergrund.

Hasler Ruth  
HR Management Establishment  
Am Exerzierplatz 21  
LI-9490 Vaduz  
Mobil +41 79 373 56 59  
ruth.hasler@hr-management.li  
www.hr-management.li

## Kursdaten 2018

### Frühjahr 2018

Jeweils von 09.00 – 16.15 Uhr: 21. April (Start) und 28. April,  
05. und 26. Mai, 09. und 16. Juni  
Abschluss von 09.00 – 12.00 Uhr: 23. Juni inkl. anschl. Mittagessen

Informationsveranstaltungen: 27. März und 6. April 2018, jeweils 17.30 Uhr  
im Vaduzer Saal, Kellertheater, Vaduz

### Herbst 2018

Jeweils von 09.00 – 16.15 Uhr: 25. August (Start) und 01., 08., 15., 22. und 29. Sept.  
Abschluss von 09.00 – 12.00 Uhr: 06. Oktober inkl. anschl. Mittagessen

Informationsveranstaltung: 6. Juli 2018, 17.30 Uhr  
im Vaduzer Saal, Kellertheater, Vaduz

### Seminarort

Hotel Alvier, 9479 Oberschan - [www.hotelalvier.ch](http://www.hotelalvier.ch)  
Navi: Oberschan Zentrum – Talstation der Luftseilbahn (hier sind genügend Gratis-Parkplätze  
vorhanden, mit der Bahn zum Hotel Alvier hochfahren –Dauer ca. 7 Min.)

### Voraussetzungen

Interesse an persönlichem Wachstum und Reflexionsbereitschaft

### Gruppengrösse

Maximal 8 TeilnehmerInnen

### Veranstalter

HR Management Establishment, Am Exerzierplatz 21, 9490 Vaduz

### Trainerteam / Kontaktpersonen

**Ruth Hasler**, Resilienztrainerin CAS, Dipl. Management-Coach,  
Personalfachfrau FA, Erwachsenenbildnerin SVEB1  
Mobil +41 79 373 56 59 – Mail to [ruth.hasler@hr-management.li](mailto:ruth.hasler@hr-management.li)

**Jennifer Rheinberger**, Resilienztrainerin CAS, Psychologin MSc  
Mobil +41 78 894 95 75 – Mail to [reinberger\\_jennifer@hotmail.com](mailto:reinberger_jennifer@hotmail.com)

### Kosten

CHF 3'510.-- (entspricht CHF 540.-- / Tag)  
6,5 Trainingstage inkl. Handouts, Fotoprotokolle sowie Mittagessen und  
Pausenverpflegung,  
Sollte eine Ratenzahlung gewünscht werden, so bitten wir um Kontaktaufnahme mit  
Ruth Hasler, HR Management Est., Vaduz

### Für mehr

### Informationen

### und / oder Anmeldung

[www.hr-management.li](http://www.hr-management.li)