

## Durch Resilienz – Mehr Lust statt Frust!

Widerstandsfähigkeit stärken, Chancen erkennen und nutzen.

### Start Resilienzseminar am 27. Januar 2018

Wir sind immer mehr gefordert, mit der Belastungsspirale umzugehen, sei dies in einem Job als Führungskraft, HR-Fachfrau /-mann, Verantwortliche Betriebliches Gesundheitsmanagement, wie auch als Mitarbeitende in einem Unternehmen oder als Mensch mit einer Mehrfachbelastung.

Als Resilienztrainerinnen CAS unterstützen wir Einzelpersonen, Teams und Organisationen bei der gezielten Findung Ihrer Ressourcen und somit nachhaltigem Wachstum.

### Seminar-Ziele

- Nachhaltige Stärkung Ihrer Resilienz (Widerstandsfähigkeit)
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Stärkung der Lösungsfindung / -orientierung
- Steigerung Ihrer Reflexionsfähigkeit
- Umsetzung in Ihren Berufsalltag / Alltag

### Seminar-Inhalte

Eigene Resilienz entdecken und stärken

- 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
- Reflexion und Abschluss

### Daten

Start 27. Januar 2018 / 3., 10., 17., 24. Februar 2018 / 3. März 2018 – jeweils von 09:00 bis 16:30 Uhr und 10. März 2018 von 09:00 bis 12:00 Uhr inkl. anschliessendem Mittagessen

### Seminarort

Hotel Alvier, 9479 Oberschan - [www.hotelalvier.ch](http://www.hotelalvier.ch)

Navi: Oberschan Zentrum (hier sind genügend Gratis-Parkplätze vorhanden, mit der Bahn zum Hotel Alvier hochfahren – gratis – Dauer ca. 7 Min.)

### Voraussetzungen

Interesse an persönlichem Wachstum, Reflexionsbereitschaft

### Gruppengrösse

Maximal 8 TeilnehmerInnen

**Trainerteam**

**Ruth Hasler**

Resilienztrainerin CAS  
Personalfachfrau FA  
Dipl. Management-Coach  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

**Jennifer Rheinberger**

Resilienztrainerin CAS  
Psychologin MSc

**Kosten**

CHF 3'510.--                    6,5 Seminartage inkl. Seminarunterlagen / Fotoprotokolle  
Verpflegung Mittagessen und Pausen

**Anmeldung**

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