Published on *weiterbildung.ch* (https://www.weiterbildung.ch)

Seminar «Zauberwort Resilienz»

Freitag, 27.11.2026 08:00

2-tägiges Seminar mit Sonja Kupferschmid

Resilienz ist ein Prozess, um einen erfolgreichen Umgang mit Herausforderungen zu gestalten. Im alltäglichen Leben lässt sich unsere innere Widerstandsfähigkeit immer wieder von neuem stärken. Gerade weil es ein kontinuierlicher Prozess ist, ist es für jede und jeden in der Begleitung von Menschen ein absolutes Muss, sich damit auszukennen. Präventiv aktiv sein, damit ein Burnout gar nicht erst entsteht. Mitarbeitende oder Kundinnen und Kunden werden durch das Konzept der Resilienz nachhaltig gestärkt, sodass sie Herausforderungen bewusster annehmen und besser bewältigen können.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sie erfahren in praktischen Übungen die Wirkung von Ressourcenaktivierung und stärken dadurch Ihre persönliche Widerstandskraft.
- Sie erhalten Ansatzpunkte für die Resilienzförderung bei Ihren Kundinnen und Kunden und/oder Mitarbeitenden.
- Ihr Werkzeugkasten wird mit hilfreichen und bewährten, Resilienz fördernden Tools und Methoden erweitert.

Zielpublikum
Das Seminar wendet sich an:

- Coaches und betriebliche Mentor:innen: Vertiefen Sie Ihr Fachwissen zum Thema Resilienz.
- Resilienztrainer:innen: Erweitern Sie Ihr Repertoire an Methoden zur Krisenbewältigung.
- Führungskräfte: Lernen Sie, Ihre Teams ressourcenorientiert zu fördern.
- Privatpersonen: Entdecken Sie Wege zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke.

Weitere Infos & Anmeldung (Website Coachingzentrum)

Freitag, 27.11.2026 08:00

Zum Kalender hinzufügen

Coachingzentrum

Konradstrasse 30
4600 Olten
info@coachingzentrum.ch
Kontakt speichern

Source URL:https://www.weiterbildung.ch/seminar-%C2%ABzauberwort-resilienz%C2%BB