

# RESILIENZ

## Der Schlüssel zur inneren Stärke

Weshalb gelingt es dem einen oder anderen manchmal besser, bestimmte Situationen oder gewisse Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen? Diese Personen wirken weder erschöpft, noch scheint es sie in irgendeiner Form nachteilig zu beeinträchtigen. Ganz im Gegenteil: sie können durchaus auch ungünstigen Bedingungen mit einer unsichtbaren Stärke widerstehen, z.B. dem Termindruck im Job, privaten Konflikten, bitteren Niederlagen, schwierigen Lebenskrisen oder Rückschlägen. So wie ein Bambus, der selbst im Winter noch grüne Blätter treibt oder wie ein Grashalm, der sich im Wind biegt und dann schnell wieder in seine ursprüngliche Form zurückfindet.

Um die mentale Widerstandskraft zu stärken, bieten wir eine Reihe von **interaktiven Trainings** an. Denn auch in schwierigen Situationen gibt es Dinge, die wir für die Zukunft mitnehmen können.

In den jeweils 30-minütigen virtuellen Sessions werden Impulse, Übungen und Erfahrungen vermittelt. Das **Online-Format** bietet die Möglichkeit, von jedem beliebigen Standort aus an den Trainings teilzunehmen. Dazu benötigt wird lediglich ein Laptop mit Videokamera, ein Headset oder Kopfhörer mit Mikrofon sowie ein Internetzugang.

1.	<b>Resilienzprozess</b> Es wird ein erster Überblick zum Resilienzprozess und zu den einzelnen Ressourcen vermittelt.
2.	<b>Resilienzplan</b> Hier wird der Fokus auf «Veränderungen annehmen» gelegt. Wie kann die Widerstandskraft in Zeiten der Krise gestärkt werden?
3.	<b>Soziale Ressourcen</b> Mit den sozialen Ressourcen zählt die Fähigkeit, die sich im Umgang mit dem eigenen Umfeld wie Familie, Freunde, Arbeitskollegen, eigene Kinder oder Eltern bezieht.
4.	<b>Kognitive Ressourcen</b> Dazu zählen die Fähigkeiten wie Aufmerksamkeitsfokussierung, Selbstführung, Merkfähigkeit, Wissen und Erinnern.
5.	<b>Achtsamkeit</b> Achtsamkeit stellt eine wirksame Möglichkeit dar, Gedanken und Emotionen zu regulieren. Unterschiedliche Übungen geben einen Einblick, um sich mit den Wechselwirkungen zwischen Emotionen, Gedanken und dem Körper auseinanderzusetzen.
6.	<b>Körperliche Ressourcen</b> Zu den körperlichen Ressourcen gehören beispielsweise ein gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten, aber auch generell der Umgang mit dem eigenen Körper.
7.	<b>Emotionale Ressourcen</b> Diese Ressourcen helfen, Gefühle zu regulieren. Die Ausprägung kann sich beispielsweise darin zeigen, wie gut man sich im Alltag spürt und die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringt.
8.	<b>Motivationale Ressourcen</b> Sie können auch als Zielressourcen verstanden werden, die sich unter anderem mit dem «Warum» auseinandersetzen. Was motiviert, um sich einer bestimmten Herausforderung zu stellen?
9.	<b>Meditation</b> Mit einer Meditation wird der Geist trainiert bei einer Sache zu bleiben, und zwar ohne Ablenkung.

Stärken Sie Ihre mentale Widerstandskraft, um schwierige Situationen oder neue Herausforderungen besser zu meistern, um so das Immunsystem der inneren Haltung zu festigen oder auch, um Ihrer inneren Stärken bewusster zu werden.

Die Trainings finden im Gruppenformat statt und wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Module und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**Kosten:** CHF 80.-/pro Session

**Anmeldung:** [info@fs-careerconsulting.ch](mailto:info@fs-careerconsulting.ch)

(Bitte mit Angabe von Vornamen, Name, Adresse und Telefon)

Bei Fragen oder Unklarheiten sind wir gerne für Sie da:

➤ Rita Ferraro | 076 379 69 00 | [rita.ferraro@fs-careerconsulting.ch](mailto:rita.ferraro@fs-careerconsulting.ch)

➤ Esther Schenk | 076 308 69 00 | [esther.schenk@fs-careerconsulting.ch](mailto:esther.schenk@fs-careerconsulting.ch)