

# Resilienz – Vierteiliges Programm



Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten  
*Albert Einstein*

# Resilienz – Vierteiliges Programm mit 8 – 14 Teilnehmenden

Steigern der persönlichen Stresskompetenz – Identifizieren und Reflektieren persönlicher Antreiber und Motivatoren  
Eigene Ressourcen bewusst und abrufbar machen – Achtsam zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe gelangen  
Eigenes Resilienz-Profil erstellen und mit Übungen stärken – Persönliche Werte kennen und ihnen gerecht werden

## Modul I – Initialisierung (½ Tag)

- Fachinputs und Kurzfilm zu
  - Resilienz, Stress, Achtsamkeit
- Sammeln von «Stress-Rezepten»
- Übungen zu Achtsamkeit und Energiehaushalt
- Vorbereitung und Ausblick auf die Folge-Webinare

### Methoden

- Kurzreferate des Trainers
- Einzel- und Gruppenübungen
- Frage-/Diskussionsrunden
- Transferaufgaben

## Modul II – Fokussierung (2 ½ h)

- Auswertungen von und Arbeiten mit
  - Resilienz Self-Check sowie der Motivatoren und Antreiber
- Vorstellen von Übungen zur Stärkung aller Faktoren des Self-Checks
- Werte-Arbeit

### Methoden

- Präsentation durch Trainer
- Einzel- und Gruppenübungen
- Frage-/Diskussionsrunden
- Transferaufgaben

## Module III / IV – Stabilisierung (2 ½ h)

- Erfahrungsaustausch
- Zusätzliche Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz
- Vegetatives Nervensystem
- (Str)essen
- Fachinputs und Aktuelles zum Thema Resilienz und Stress

### Methoden

- Kurzer Input durch Trainer
- Gruppene Austausch
- Frage-/Diskussionsrunden
- Transferaufgaben

Transferaufgaben

Transferaufgaben