



RESILIENZTRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Schreiben Sie die erste Seminarbewertung

Stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

Manche Menschen können es einfach: Sie bewältigen diverse Herausforderungen erfolgreich – und das scheinbar spielend! Weder wirken sie erschöpft, noch scheinen sie Schaden zu nehmen. Ganz im Gegenteil, es wirkt gar so, als könnten sie sogar unter Widrigkeiten, wie Termindruck, Konflikten und Niederlagen noch wachsen. Eine Erklärung für diese besondere Widerstandsfähigkeit liefert das Konzept der Resilienz.

Resilienz ist in aller Munde. Doch was verbirgt sich hinter diesem Konstrukt? **Lernen Sie in diesem Seminar das Konstrukt der Resilienz fundiert kennen**, erfahren und erleben Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken und gezielt trainieren.

[Zur Online-Anmeldung](#)

BESCHREIBUNG

IHR PRAXIS-NUTZEN

- Sie lernen Ihre Ressourcentankstellen kennen.
- Sie wissen, wie Sie Herausforderungen besser meistern können.
- Sie stärken Ihre persönliche Widerstandskraft gezielt und nachhaltig.
- Sie entwickeln Resilienz im Umgang mit sich selber und schaffen damit eine Basis, um die Resilienz auch bei Ihren Mitarbeitenden fördern zu können.
- Sie lernen konkrete Instrumente zur Resilienzförderung kennen.

INHALTE DES SEMINARS

- **Was ist Resilienz?**
 - Kurze Geschichte des Begriffs und das Resilienz-Modell
- **Die persönliche Resilienz trainieren**
 - Basierend auf einer unterstützenden Grundhaltung die eigene Resilienz trainieren:
 - A) Kennenlernen und anwenden des Ressourcenrades
 - B) Arbeit mit Charakterstärken und Fragetechniken
 - C) Erarbeitung eines persönlichen und wirksamen Handlungszieles für den beruflichen und/oder privaten Alltag
 - D) Integration und Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen und/oder privaten Alltag

METHODE

Best Practice Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Analyse von Praxisfällen und Übungen dazu, Rollenspiele für die konstruktive Bewältigung schwieriger Situationen, wenn notwendig kurze Theorieinputs, Erfahrungsberichte und Live-Coaching.

WICHTIGER HINWEIS

Zur Vorbereitung auf das Seminar bitten wir Sie, einen Fragebogen zur Erfassung von persönlichen Charakterstärken

auszufüllen. Sie finden diesen unter dem folgenden Link: www.charakterstaerken.org.

Einloggen unter „Bereich für Erwachsene (Alter ab 18 Jahren)“, Fragebogen Values in Action auswählen. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 30 Minuten. Eine Auswertung können Sie nach dem Ausfüllen gleich ausdrucken; bitte bringen Sie die Auswertung ausgedruckt als Arbeitsgrundlage mit zum Seminar.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die ihre Widerstandskraft stärken und ihre Grenzen ausloten wollen, um zukünftig ihr Potenzial besser auszuschöpfen.

DAS IST IM SEMINARPREIS INBEGRIFFEN

Der Seminarpreis versteht sich inklusive Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Zertifikat.

[Zur Online-Anmeldung](#)

DETAILS

| | |
|-------------------------------|---|
| BESTÄTIGUNG/ZERTIFIKAT | Teilnahmebestätigung |
| TYP | WEKA-Seminar 1 Tag, 09.00-16.30 Uhr (Welcome-Kaffee ab 8:30 Uhr) |
| VERANSTALTER | WEKA Business Media AG |
| INBEGRIFFEN | Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung |
| ZIELGRUPPE | Abteilungsleiter, Architekten, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Juristen, Marketingleiter, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Treuhänder, Unternehmer, Verwaltungsräte |

REFERENT/INNEN



SONJA KUPFERSCHMID BOXLER

MSc Arbeits- und Organisationspsychologie, Leiterin Produkte/Entwicklung
Coachingzentrum Olten

Als Arbeits- und Organisationspsychologin und Klinische Psychologin verfügt Sonja Kupferschmid Boxler über wissenschaftlich fundiertes Knowhow im Bereich der Psychologie. In ihrer Tätigkeit als Leiterin Produkte/Entwicklung beim Coachingzentrum Olten setzt sie sich momentan mit dem Themenschwerpunkt der Resilienz auseinander. Ihr Praxisbezug gründet ausserdem in ihrer täglichen Arbeit als Coach und Psychotherapeutin.



ANDREA SZEKERES-HALDIMANN

lic. phil. pädagogische Psychologin

Als erfahrene Trainerin im Bereich Selbst- und Emotionsmanagement unterstützt Andrea Szekeres andere Menschen mit viel Freude und wissenschaftlichem Know-How dabei, innere Ressourcen zu aktivieren, selbstbestimmt und mit gutem Gefühl auch schwierige Ziele umzusetzen und ihre Resilienz zu stärken. Sie arbeitet in der Wirtschaft und im Gesundheitswesen als Coach und Trainerin und vermittelt ihr Wissen als Dozentin an verschiedenen Institutionen.

VERANSTALTUNGSORT

Zentrum für Weiterbildung, Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich ([Lageplan/Routenplaner](#))

RABATT

Wenn Sie sich am gleichen Tag für mehrere WEKA-Seminare anmelden, profitieren Sie von mindestens 10% Rabatt auf allen gebuchten WEKA-Teilnahmen:

- ab 2 Teilnahmen/Teilnehmenden: 10% Rabatt
- ab 4 Teilnahmen/Teilnehmenden: 15% Rabatt

Dieser Rabatt gilt auch, wenn Sie sich zusammen mit einer Kollegin/einem Kollegen Ihres Unternehmens anmelden.

[Zur Online-Anmeldung](#)

ANMELDUNG ZUM SEMINAR «RESILIENZTRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE»

Anmeldung für das Seminar vom *

* Pflichtfeld(er)

- Donnerstag, 27. August 2020 in Zürich
- Dienstag, 17. November 2020 in Zürich

Seminarpreis:*

CHF 940.00 zuzügl. MWST

*Basis-Seminarpreis vor allfälligen Rabatten, Vergünstigungen und Kosten für gewählte Zusatzoptionen.

Teilnehmerdaten *

Herr/Frau *

Vorname *

Name *

Funktion *

E-Mail *

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Rechnungsadresse *

Herr Frau

Firma:

Vorname:

Nachname:

Strasse / Nr.:

Zusatz:

PLZ:

Ort:

Tel:

E-Mail:

Bitte senden Sie dieses Formular an: www.seminar-portal.ch, Haldenhüslistr. 4, 6102 Malters. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Buchungsbedingungen (einsehbar unter: www.seminar-portal.ch/agb)

[Zur Online-Anmeldung](#)