

## **Resilienz und Persönlichkeit**

In die persönliche Resilienz investieren – langfristig erfolgreich sein

Resilienz ist für uns alle wichtig. Es ermöglicht uns, auch in stressigen und herausfordernden Situationen erfolgreich zu handeln und uns schnell von Rückschlägen zu erholen. Resiliente Menschen können Probleme proaktiv angehen, flexibel und anpassungsfähig reagieren und andere dazu ermutigen, dasselbe zu tun. Entdecke im Kurs nicht nur die Theorie hinter Resilienz als Kompetenz und ihrer Verbindung zur Persönlichkeit, sondern erlebe vor allem die praxisnahe Anwendung. Wir fokussieren uns darauf, wie ihre individuelle Persönlichkeit dazu beitragen kann, echte Widerstandskraft zu entwickeln. Entwickeln Sie innere Stärke im Resilienztraining durch den Einsatz des persönlichen Resilienz-Profil. Im Kurs reflektieren Sie, welche persönlichen Eigenschaften in verschiedenen Situationen positiven Einfluss haben und welche dazu führen, den Kopf in den Sand zu stecken. Basierend auf den Ergebnissen des validierten Fragebogens aus dem Resilienz-Profil von persolog® entdecken sie ihre innere Stärke und psychische Widerstandsfähigkeit. Daraus ergibt sich ihr persönlicher Weg zu mehr Resilienz. Dieser Kurs bietet mehr als blosses Verständnis. Es geht vielmehr um die konkrete Umsetzung und den Transfer in ihren Alltag. Sie erhalten den Schlüssel, um langfristig erfolgreich zu sein.

### Aus dem Inhalt

- Was versteht man unter Resilienz und was hat dies mit meiner Persönlichkeit und zu tun?
- Wie sieht mein persönliches Resilienz-Profil aus?
- Über welche Resilienz-Kompetenzen verfüge ich aktuell und was möchte ich verändern?
- Welche Methoden unterstützen mich dabei, meine Resilienz zu stärken?
- Welche konkreten Schritte kann ich heute schon angehen?

### Ziele

#### Die Teilnehmenden

- verstehen, wie die eigene Persönlichkeit die Resilienz prägt
- lernen die 4 Bereiche und 10 Faktoren des persolog Resilienz-Modells kennen
- lernen verschiedene interaktive Methoden kennen, welche die persönliche Resilienz stärken
- erhalten Tipps, wie sie andere auf dem Weg zu mehr Resilienz unterstützen können
- teilen die Erkenntnisse und Massnahmen mit anderen Kursteilnehmenden und erreichen so mehr Verbindlichkeit für die Umsetzung im Alltag

### Teilnehmende

Dieser Kurstag richtet sich an Personen, die ihre persönliche Resilienz weiterentwickeln möchten und sich dafür eine Auszeit vom Alltag gönnen.

Preis:

CHF 580.—

Hinweis zu den Kurskosten

Im Preis inbegriffen sind

- Seminar-Handout
- Persönliches Resilienz-Profil (wird im Kurs ausgefüllt)

Preis zzgl. Seminarpauschale von CHF 90.- inkl. Pausen und Mittagsverpflegung.

Datum:

Montag, 30. September 2024

Kursort:

Zürich Wiedikon