

RESILIENZ & WELL-BEING BERATER:IN

Daten Team 11 - Durchführung in Zürich*

Teil 1 - Eigene Resilienz stärken		
Donnerstag, 29.10.2026, 09:00 - 17:00	Resilienz Grundlagen	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen und Relevanz von Resilienz im heutigen Umfeld• Modell - Das Resilienzrad mit 8 Resilienzfaktoren• Einführung Werkzeugkoffer zur persönlichen Resilienzförderung
Donnerstag, 19.11.2026, 09:00 - 17:00	Resiliente Verhaltensweisen	<ul style="list-style-type: none">• Hintergrund und Logik zu Phasen von Veränderungsprozessen• Biographiearbeit - Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen• Werzeugkoffer mit Tools für resiliente Verhaltensweisen
Donnerstag, 28.1.2027, 09:00 - 17:00	Resiliente Denkweisen	<ul style="list-style-type: none">• Resiliente Denkweisen: Bedeutung, Definition und Hintergrundwissen• Zusammenhang zwischen Denken, Einstellungen und Emotionen• Werkzeuge zum resilienten Umgang mit Gedanken und Emotionen
Donnerstag, 11.2.2027, 09:00 - 17:00	Resilienz durch Regeneration	<ul style="list-style-type: none">• Funktionsweise des vegetativen Nervensystems und Zusammenhang mit Stress, Überlastung und Achtsamkeit• Werkzeuge für Regeneration, Achtsamkeit und Erholung
Teil 2 - Resilienz und Well-Being Beratung		
Donnerstag - Samstag 11.3.27, 18:30 - 21:00 12.3.27, 09:00 - 18:30 13.3.27, 09:00 - 16:30	Modul 1 Vertiefung Resilienz & Well-Being und Einstieg in Beratungsrolle	<ul style="list-style-type: none">• Resilienz & Well-Being – Wissen theoretisch und praktisch vertiefen• Persönlicher Resilienz & Well-Being Prozess – am eigenen Beispiel Denkmuster und Handlungsmotivation verstehen und entwickeln• Einstieg in die Beratungs- und Begleitungsrolle – Konzept und Theorie• Erste Schritte in der Beratung – ausprobieren und entdecken
Donnerstag - Samstag 8.4.27, 18:30 - 21:00 9.4.27, 09:00 - 18:30 10.4.27, 09:00 - 16:30	Modul 2 Resilienz & Well-Being Beratungsprozess – Konzept, Ablauf, Werkzeuge und Praxis	<ul style="list-style-type: none">• Resilienz & Well-Being Beratungskonzept und -ablauf kennenlernen• Beratungskontext verstehen und klären• Auftragsklärung und Situationseinschätzung verstehen und üben• Werkzeugkoffer für Beratungsprozess füllen, erfahren und erforschen• Beratungspraxis – ausprobieren und üben
Donnerstag - Samstag 20.5.27, 18:30 - 21:00 21.5.27, 09:00 - 18:30 22.5.27, 09:00 - 16:30	Modul 3 Resilienz & Well-Being Beratung – Praxis vertiefen, Rollen & Verantwortung und Abschluss	<ul style="list-style-type: none">• Beratungspraxis vertiefen• Werkzeuge und Ideen für häufig wiederkehrende Beratungssituationen• Umgang mit Herausforderungen, Grenzen der Beratung, Selbstfürsorge• Beratungspraxis – eigene Fälle reflektieren und präsentieren• Eigene Beratungspraxis – Visionen entwickeln• Abschlussfeier

*Terminkonflikt? Melde dich bei uns, um Alternativen zu finden.

Wir freuen uns auf dich!

 mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch
 +41 61 482 04 04