

# RESILIENZ & WELL-BEING BERATER:IN

## Daten Team 10 - Durchführung in Basel\*

Teil 1 - Eigene Resilienz stärken		
Donnerstag, 7.5.2026, 09:00 - 17:00	Resilienz Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen und Relevanz von Resilienz im heutigen Umfeld</li><li>• Modell - Das Resilienzrad mit 8 Resilienzfaktoren</li><li>• Einführung Werkzeugkoffer zur persönlichen Resilienzförderung</li></ul>
Freitag, 8.5.2026, 09:00 - 17:00	Resiliente Verhaltensweisen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hintergrund und Logik zu Phasen von Veränderungsprozessen</li><li>• Biographiearbeit - Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen</li><li>• Werzeugkoffer mit Tools für resiliente Verhaltensweisen</li></ul>
Mittwoch, 3.6.2026, 09:00 - 17:00	Resilienz durch Regeneration	<ul style="list-style-type: none"><li>• Funktionsweise des vegetativen Nervensystems und Zusammenhang mit Stress, Überlastung und Achtsamkeit</li><li>• Werkzeuge für Regeneration, Achtsamkeit und Erholung</li></ul>
Freitag, 12.6.2026, 09:00 - 17:00	Resiliente Denkweisen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resiliente Denkweisen: Bedeutung, Definition und Hintergrundwissen</li><li>• Zusammenhang zwischen Denken, Einstellungen und Emotionen</li><li>• Werkzeuge zum resilienten Umgang mit Gedanken und Emotionen</li></ul>
Teil 2 - Resilienz und Well-Being Beratung		
Donnerstag - Samstag 3.9.26, 18:30 - 21:00 4.9.26, 09:00 - 18:30 5.9.26, 09:00 - 16:30	Modul 1 Vertiefung Resilienz & Well-Being und Einstieg in Beratungsrolle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resilienz &amp; Well-Being – Wissen theoretisch und praktisch vertiefen</li><li>• Persönlicher Resilienz &amp; Well-Being Prozess – am eigenen Beispiel Denkmuster und Handlungsmotivation verstehen und entwickeln</li><li>• Einstieg in die Beratungs- und Begleitungsrolle – Konzept und Theorie</li><li>• Erste Schritte in der Beratung – ausprobieren und entdecken</li></ul>
Donnerstag - Samstag 1.10.26, 18:30 - 21:00 2.10.26, 09:00 - 18:30 3.10.26, 09:00 - 16:30	Modul 2 Resilienz & Well-Being Beratungsprozess – Konzept, Ablauf, Werkzeuge und Praxis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resilienz &amp; Well-Being Beratungskonzept und -ablauf kennenlernen</li><li>• Beratungskontext verstehen und klären</li><li>• Auftragsklärung und Situationseinschätzung verstehen und üben</li><li>• Werkzeugkoffer für Beratungsprozess füllen, erfahren und erforschen</li><li>• Beratungspraxis – ausprobieren und üben</li></ul>
Donnerstag - Samstag 29.10.26, 18:30 - 21:00 30.10.26, 09:00 - 18:30 31.10.26, 09:00 - 16:30	Modul 3 Resilienz & Well-Being Beratung – Praxis vertiefen, Rollen & Verantwortung und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratungspraxis vertiefen</li><li>• Werkzeuge und Ideen für häufig wiederkehrende Beratungssituationen</li><li>• Umgang mit Herausforderungen, Grenzen der Beratung, Selbstfürsorge</li><li>• Beratungspraxis – eigene Fälle reflektieren und präsentieren</li><li>• Eigene Beratungspraxis – Visionen entwickeln</li><li>• Abschlussfeier</li></ul>

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

**Wir freuen uns auf dich!**

 mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

 +41 61 482 04 04