

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"> Grundlagen und Relevanz von Resilienz im heutigen Umfeld Modell - Das Resilienzrad mit 8 Resilienzfaktoren Einführung Werkzeugkoffer zur persönlichen Resilienzförderung
Freitag, 8.5.2026, 09:00 - 17:00	Resiliente Verhaltensweisen	<ul style="list-style-type: none"> Hintergrund und Logik zu Phasen von Veränderungsprozessen Biographiearbeit - Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen Werkzeugkoffer mit Tools für resiliente Verhaltensweisen
Mittwoch, 3.6.2026, 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
Freitag, 12.6.2026, 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
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"> 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 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"> 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 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"> 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