



## Präsenz - Weiterbildung mit dem Team

### WIR und Resilienz – Belastbarkeit stärken

#### Impulse für die Resilienz



| Termine           | Nr. | Kurs – WIR und Resilienz – Belastbarkeit                                                                                                                               | Zeiten | Inhalte                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| nach Vereinbarung | R1  | <b>Resilienz Impulse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen und Reflexion</li> <li>- Gruppen- und Einzelübungen, Fachinput, Praxistransfer</li> </ul> | 4 Std. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen von Resilienz</li> <li>- Stressoren im Alltag, Regulation</li> <li>- Personen &amp; Teambezogene Faktoren</li> <li>- Selbst- &amp; Mentalmanagement</li> </ul> |

#### Zielgruppen

- soziale oder sozialmedizinische Institutionen, Teams, alle Hierarchiestufen

#### Ihr Mehrwert

- Massgeschneidertes Angebot für ihre Institution oder einzelne Teams, Gruppen, mit fachlichen Impulsen und Übungen.

#### Gruppengrösse

➔ nach Vereinbarung

#### Durchführung

➔ in ihrer Institution oder in den Räumlichkeiten von COACHBAR

#### Ziele

- Der Bedeutung und Grundlagen von Resilienz bewusster werden sowie Instrumente/Modelle kennen lernen
- Selbst- und Mentalmanagement; Methoden, Ressourcen und Strategien für Stressoren im Alltag entwickeln
- Entwicklungsideen für die Professionalisierung im Alltag – Praxistransfer

#### Inhalte

- Sie wählen nach ihren Bedürfnissen zusammengestellt die Detailinhalte.

#### Die Preise

- Sind abhängig von der Gruppengrösse und der Inhalte. Gerne erstelle ich eine Offerte.

#### Anfrage

- Über die Website COACHBAR oder per Mail (bitte zwingend Kursname und Nr. angeben)

#### Kursleitung

- Christine Schaub, Geschäftsleiterin COACHBAR, Ausbilderin eidg. FA, Coach, Institutionsleiterin, MAS in Supervision, Coaching & Organisationsberatung

planbar – umsetzbar – machbar mit **COACHBAR**

Christine Schaub • Sonnenbergstrasse 11  
8610 Uster • 079 780 52 08  
mail@die-coachbar.ch • www.die-coachbar.ch