



Präsenz oder online Angebot - Weiterbildung

ICH in meiner Mitte - Resilienz stärken

Impulse für die Resilienz



Termine	Nr.	Kurs – WIR und Resilienz – Belastbarkeit	Zeiten	Inhalte
nach Vereinbarung	R1	Resilienz Impulse - Grundlagen, Reflexion, Selbsteinschätzungen - Fachinput, Praxistransfer	2 1/2 Std.	- Grundlagen von Resilienz - Stressoren im Alltag, Regulation - Personenbezogene Faktoren - Glaubenssätze - Selbst - & Mentalmanagement

Zielgruppen

private Personen und alle Hierarchiestufen

- Einzelperson
- Gruppen siehe WIR-Angebote

Ihr Mehrwert

- Praxisnahe und fachliche Schulung
- Reflexion von Verhaltensthemen
- Persönlich, Kompakt und effizient.

Durchführung

➔ in den Räumlichkeiten von COACHBAR, als Alternative auch möglich mit digitalem Tool Zoom

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

Die Preise

- Total Fr. 500.- für 1 Kurseinheit, inkl. fachlicher Unterlagen (2.5 Std.). Weitere Einheiten sind möglich.

Die Anmeldung

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

Kursleitung

- Christine Schaub Geschäftsleiterin COACHBAR, Ausbilderin eig. FA, Coach, MAS in Supervision, Coaching und Organisationsberatung

planbar – umsetzbar – machbar mit **COACHBAR**