



Coaching oder 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 | Resilienz Impulse - Grundlagen und Reflexion - Gruppen- und Einzelübungen, Fachinput, Praxistransfer | Einheiten à 2.5 Std. Oder Halbtage | - Grundlagen von Resilienz - Stressoren im Alltag, Regulation - Personen & Teambezogene Faktoren - Selbst - & Mentalmanagement |

Zielgruppen

- soziale oder sozialmedizinische Institutionen, Teams, alle Hierarchiestufen

Ihr Mehrwert

Förderung der Gesundheit und Stärkung persönlicher Ressourcen

- Massgeschneidertes Angebot für ihre Institution oder einzelne Teams, Gruppen, mit fachlichen Impulsen und Übungen
- Die Einheiten sind prozessorientiert aufgebaut und fördern Handlungssicherheit im bewussten und gesunden Umgang mit alltäglichen Herausforderungen

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

Gruppengrösse → nach Vereinbarung

Durchführung → in ihrer Institution oder in den Räumlichkeiten von COACHBAR

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

Kursleitung

- Christine Schaub, Geschäftsführerin COACHBAR, Ausbilderin eidg. FA, MAS in Supervision, Coaching & Organisationsberatung

planbar – umsetzbar – machbar mit **COACHBAR**