



Resilienz – mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

Hürden und Hindernisse überwinden

Resilienz – mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

Hürden und Hindernisse überwinden

Leistungsdruck im Beruf, Ärger mit Kollegen oder persönliche Schicksalsschläge: Die Kernkompetenz Resilienz wird durch die wachsenden Anforderungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt immer wichtiger. Viele Menschen konzentrieren sich auf negative Erfahrungen und sehen Herausforderungen als unüberwindbare Hürden. Ein verletztes Selbstwertgefühl, Frustration und chronischer Stress sind die Folgen. Umso mehr gilt es, die inneren Ressourcen zu aktivieren, um flexibel und widerstandsfähig auf äussere Einflüsse zu reagieren und Krisen unbeschadet zu überstehen.

Aber wie schafft man das? Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über diese Fähigkeit, aber sie muss bewusst eingesetzt und gezielt gestärkt werden. Resiliente Führungskräfte, Teams und Unternehmen unterscheiden sich von anderen durch ihre innere Stärke. Sie handeln selbst in turbulenten Situationen zuversichtlich und entschlossen, sorgen gut für sich, kennen ihre Belastungsgrenzen und wissen, wie sie ihre Energiereserven auffüllen können. Gesund, leistungstark und zufrieden sind jene Menschen, die sich mit Problemen aktiv auseinandersetzen – nicht die Angepassten und Ängstlichen, die schwierige Umstände «einfach so» hinnehmen.

Resilienz ist erlernbar. In diesem Seminar lernen Sie Verhaltensmuster und Methoden kennen, wie Sie Ihre Widerstandskraft und Flexibilität stärken können und künftig souveräner mit schwierigen Situationen umgehen.

Referentin



Dr. Evelyn Miller

Sie kennt die Realität von Führungskräften aus eigener Erfahrung. Sie unterstützt Menschen in Krisensituationen mit Coaching, praktischen Mental-Fitness Techniken und Shiatsu. In der Beratung setzt sie systemische Ansätze zur Weiterentwicklung von Menschen und Organisationen ein. Sie hat in verschiedenen Ländern gelebt - Spanien, USA, Schweiz, Deutschland - die eigenen Denkmuster im Spiegel anderen Kulturen erkennen, schärft eine der Fähigkeiten für Resilienz. Seit zehn Jahren praktiziert sie regelmässig QiGong für inneren Halt & Gelassenheit und Feldenkrais für Flexibilität. In ihrer beruflichen Laufbahn konnte sie über 20 Jahre breitgefächerte Erfahrung sammeln - Leitung von weltweiten Transformationsprojekten mit praxisnahen Ansätzen, Führungs- und Organisationsentwicklung im internationalen Umfeld. Sie arbeitete in verschiedenen multinationalen Firmen, wie z.B. Hoffmann La Roche und Syngenta.

Themenschwerpunkte

- Geistige Stabilität entwickeln
- Was dem Menschen Halt gibt – Druck und Stress ohne Schaden aushalten
- Welche Fähigkeiten uns krisenfest machen und wie wir diese trainieren können
- Nach Tiefschlägen zurück ins Gleichgewicht finden
- Sich zuversichtlich im Spannungsbogen von Erfolg und Scheitern weiterentwickeln
- Auseinandersetzung mit der eigenen Wertehaltung und den Glaubenssätzen
- Entscheidungsmut und Vertrauen, dass Sie den Dingen gewachsen sind und stets sinnvoll handeln können
- Von der frustrierten Opfer-Rolle in die starke Gestalter-Rolle
- Eigenverantwortung und Sinnhaftigkeit stärken

Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Faktoren, die Ihnen Stärke verleihen, aber auch jene, die Ihnen im Wege stehen und lernen damit umzugehen.
- Sie erkennen, wie Sie auch unter grossem Druck leistungs- und handlungsfähig bleiben.
- Sie lernen, negativen Erfahrungen einen Sinn zu geben und sie dadurch positiv umzudeuten.
- Sie können Herausforderungen mit Mut, Disziplin und Glauben an die Selbstwirksamkeit begegnen.
- Sie lernen, wie Sie visions- und sinnorientiert zum Gestalter Ihres Lebens und Leistens werden.
- Sie erkennen, warum manche Personen trotz Belastungen und Risiken gesund bleiben, während andere unter vergleichbaren Bedingungen besonders anfällig sind.
- Sie entwickeln Ihren persönlichen Resilienz-Leitfaden für die Praxis.

Arbeitsmethodik

Impulse, Selbstreflexionen, Gruppencoaching und praktische Übungen zu den Faktoren der Resilienz. Sie lernen, das 7-Schlüssel-Modell zur Resilienz-Entwicklung umzusetzen.

Zielgruppe

Das Seminar eignet sich für: Menschen, die sich mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen und ihre mentale Stärke weiterentwickeln möchten. Menschen, die lernen wollen, gelassener, aber konsequent mit privaten und beruflichen Situationen umzugehen – insbesondere, wenn sie häufig Drucksituationen ausgesetzt sind oder mit Rückschlägen konfrontiert werden.

Link

➔ zfu.ch/go/fks

Resilienz – mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

24.06.–25.06.2026

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

18.11.–19.11.2026

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–18.00 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:
Ab 2 Buchungen 10 %
Ab 4 Buchungen 15 %

Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85
info@zfu.ch

Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!



Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/fks