



# 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.

## Innere Ressourcen aktivieren und widerstandsfähig bleiben

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, leistungsstark 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.

**Tipp:** Das Seminar ist das ideale Vertiefungsseminar im Anschluss an das Seminar «Innere Konflikte in der Führung: Kündigungen, Kürzungen, Kritik meistern» mit Prof. Dr. Jutta Heller.

## Referentin



---

### Prof. Dr. Jutta Heller

«Die Dinge akzeptieren, wie sie sind. Eigenverantwortung übernehmen. Seelische Widerstandskraft entwickeln.» – mit diesem Konzept führt Prof. Dr. Jutta Heller seit 30 Jahren viele Menschen erfolgreich zu ihren mentalen Ressourcen. Heute steht ihr Name für das Thema «Resilienz»: Als Beraterin, Trainerin, Rednerin und Autorin begleitet sie Unternehmen, Führungskräfte und Teams bei der Umsetzung von Veränderungsmaßnahmen und unterstützt mit Resilienz-Coachings die «Stehauf-Qualitäten».

## 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 meistern.
- 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. Sie arbeiten im Seminar mit dem Buch der Referentin «Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte».

## Zielgruppe

Das Seminar eignet sich für:

- Menschen, die sich mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen und ihre mentale Stärke weiterentwickeln wollen.
- 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](https://zfu.ch/go/fks)

## Resilienz – mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

### Preis

**CHF 2980.00**

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

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**30.03.-31.03.2021**

In Rüslikon  
Hotel Belvoir

**20.05.-21.05.2021**

In Rüslikon  
Hotel Belvoir

**28.09.-29.09.2021**

In Rüslikon  
Hotel Belvoir

**23.11.-24.11.2021**

In Rüslikon  
Hotel Belvoir

Tag 1: 09.00-18.00 Uhr

Tag 2: 08.30-17.00 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](https://zfu.ch/go/fks)**