

# Resilienz – Fels in der Brandung: Das Geheimnis starker Menschen

Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels

# Das Geheimnis starker Menschen

Resiliente Führungskräfte, Teams und Unternehmen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandskraft und ihre Flexibilität. Sie schaffen es, selbst in turbulenten Zeiten und Krisen entschlossen und zuversichtlich zu handeln.

Existenziell gesund ist ein Mensch, der sich mit dem «was ist» auseinandersetzen und persönliche Handlungsstrategien entwickeln kann, so dass er aus der vermeintlichen Opferrolle kommt.

Die Fähigkeit, Resilienz zu entwickeln und in sich selbst verankert zu sein, ist erlernbar. In dieser Veranstaltung lernen Sie Denkhaltungen und Methoden kennen, auf deren Grundlage Sie in der Lage sind, ein hohes Mass an Persönlichkeitsstärke und Resilienz zu entfalten, um an Schwierigkeiten erfolgreich zu wachsen.



**Prof. Dr. Anna Maria Pircher-Friedrich** ist Professorin für Human Resources,

Dienstleistungs- und Qualitätsmanagement. Als international gefragte Vortragende und authentische Seminarleiterin trainiert sie Führungskräfte aus Wirtschaft, Schulen und Krankenhäusern. Sie entwickelte ein wissenschaftlich fundiertes und praxistaugliches Führungskonzept auf der Basis des systemischen Managements, der Ethik, des Konstruktivismus, der Logotherapie und Existenzanalyse nach Prof. Viktor Frankl. **Sie überzeugt durch ihren grossen Wissensfundus und die gleichzeitige Praxiserfahrung mit Best Practice Beispielen.**

Das Resilienz-Seminar von Frau Prof. Pircher-Friedrich basiert auf ihrem grossen Wissen der Logotherapie. Sie zeigt auf, wie man die eigene Widerstandskraft trainiert, Signale der Überlastung erkennt und mit Freude eingefahrene Denkhaltungen überwindet und lösungsorientiert handelt.

**Buchen Sie dieses Seminar**

**massgeschneidert und firmenintern!**

Weitere Informationen zur Veranstaltung



[www.zfu.ch/go/fks](http://www.zfu.ch/go/fks)

« Ich fand diese zwei Tage sehr bereichernd und würde mir wünschen, dass alle Führungskräfte sich mit diesem Thema auseinandersetzen. »

Rita Landolt, Ausbilderin  
Coop Bildungszentrum

# Themen

## **Pragmatismus & Improvisationstalent:**

### **Was Menschen stark macht**

Was der Seele Halt gibt – Druck oder Stress ohne Schaden aushalten.

## **Innere Stärke:**

### **Wie Sie Kraft fürs Leben schöpfen**

Welche Fähigkeiten uns krisenfest machen und wie wir diese üben können.

## **Emotionale Distanzierungsfähigkeit:**

### **Entwicklung zwischen Erfolg & Scheitern**

Abstand gewinnen – nach Tiefschlägen gestärkt zurück ins Gleichgewicht kommen.

## **Entscheidungsmut & Selbstvertrauen:**

### **Verankerung in der eigenen Kraft & Ruhe**

Vom Ur-Vertrauen, den Dingen gewachsen zu sein und stets sinnvoll handeln zu können.

# Inhalte

Geistige Stabilität entwickeln – Herausforderungen als Lerngeschenke und Wachstumschancen nutzen.

Von der frustrierten Opferrolle in die starke Gestalterrolle.

Existenzielle Gesundheit durch Auseinandersetzung und persönliche Stellungnahme zu Situationen und Problemen.

Fokus auf eigene Glaubenssätze, Geisteshaltung und Werteorientierung.

Wer bin ich, wer könnte ich sein? Welches Menschenbild müsste mich leiten, wenn ich erfolgreich, gesund erhaltend und erfüllt leben und leisten möchte?

Ganzheitlich und nachhaltig Resilienz entwickeln auf der Grundlage eines würdigen Menschenbildes.

Den Stressmechanismus verstehen und die eigenen Möglichkeiten erkennen.

Sich zuversichtlich im Spannungsbogen von Erfolg und Scheitern weiterentwickeln.

Durch Selbstcoaching Resilienz entwickeln.

Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls.

Entscheidungsmut entwickeln. Selbstbestimmt entscheiden lernen.

«**Frau Prof. Dr. Anna Maria Pircher-Friedrich ist einfach genial und ich kann sie wärmstens weiterempfehlen. Mit einer gewissen Einfachheit/Leichtigkeit gelingt es ihr, dass jeder Teilnehmer seine eigenen Sinne auf das Wesentliche fokussieren kann.**»

Marc Biefer, Leiter Business Applikationen  
Raiffeisen Schweiz Genossenschaft

# Jetzt anmelden

[www.zfu.ch/go/fks](http://www.zfu.ch/go/fks)

## **Resilienz – Fels in der Brandung: Das Geheimnis starker Menschen**

Preis: CHF 2980.–

**17.–18.9.2019 in Pfäffikon SZ  
am Zürichsee, Seedamm Plaza \*\*\*\***

**3.–4.12.2019 in Rüschlikon  
am Zürichsee, Hotel Belvoir \*\*\*\***

Tag 1 9.00–18.00 Uhr

Tag 2 8.30–17.00 Uhr

### **Kontakt und Beratung**

Customer Care Center

Tel. +41 44 722 85 00, [anfragen@zfu.ch](mailto:anfragen@zfu.ch)

---

«Wir empfehlen Ihnen, nur einen Mitarbeitenden pro Unternehmen an diesem Seminar teilnehmen zu lassen. Denn es wird teilweise sehr persönlich. Deshalb profitieren die Teilnehmer am meisten, wenn sich niemand kennt.»

---

### **Allgemeines**

Im Preis inbegriffen sind: Seminarunterlagen, Verpflegung und Testat.

Ab dem 2. Teilnehmer derselben Firma 10% Rabatt.

ZfU-AGBs

[www.zfu.ch/informationen/agb](http://www.zfu.ch/informationen/agb)

---

**Top-Seminare:  
Für Ihren beruflichen  
und persönlichen  
Vorsprung.**