

# "RESILIENZ Webinar"

Survival Kit für herausfordernde Zeiten

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ
Antoinette Wenk
Mario Grossenbacher

März 2020



#### Auf einen Blick

- Tool 1: Fokussieren Fokus auf das Veränderbare und Wichtige richten sowie Handlungsebene aktivieren
- Tool 2: Körperübung Schulterwurf Akzeptanz und Loslassen physisch verankern
- Tool 3: Struktur und Rituale Den Tag strukturieren, bewusst starten, ausrichten und beenden.
- Tool 4: Achtsamkeitsübung Take 5 die Ruhe liegt in der Hand
- Tool 5: Take a break! Pausenknopf drücken
- Tool 6: 4-A Strategie für den Akutfall abkühlen nicht vergessen!
- Tool 7: Resilienzrad Fragen zur Selbsthilfe





# Tool 7: Resilienzrad - Fragen zur Selbsthilfe

«Wer könnte mir helfen und mich unterstützen?»

«Was würde mir jetzt helfen mich zu entspannen und zu beruhigen?»

«Wie denke ich morgen, in einem Monat oder Jahr über die Situation?» «Was wäre ein hilfreicher und sinnvoller nächster Schritt?»



»Wie könnte ich anders über die Situation denken?»

«Was sind 3 gute Seiten an der Situation?»

»Welche verrückte Idee kommt mir in den Sinn?»

"Was ist gerade wichtig und was kann ich beeinflussen?"



# "Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt."

Aristoteles



## Resilienz Zentrum Schweiz: Dienstleistungen











#### **WORK-IN**

Das mentale
Fitnessstudio zur
regelmässigen
Stärkung
der Achtsamkeit und
Resilienz.

COACHING

Einzel- sowie Team-Coaching für Schwierigkeiten, Herausforderungen und sonstige Widrigkeiten.

#### REFERATE

Zur Wissensvermittlung und Sensibilisierung auf Ihre Bedürfnisse und Zielgruppe abgestimmt.

#### **SEMINARE**

Ein
vielfältiges Angebot
rund um die
Themen Resilienz,
Stress und
Achtsamkeit.

Well-Being & Resilienz Coach Ausbildung für

**AUSBILDUNG** 

mehr Resilienz und Wohlbefinden im Arbeitsalltag.





# Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

#### Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04

Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

### **Ihre Ansprechpartner**

Antoinette Wenk, Mitgründer und Geschäftsführerin

Telefon: +41 79 359 71 51

E-Mail: aw@resilienz-zentrum-schweiz.ch

Mario Grossenbacher, Mitgründer und Geschäftsführer

Telefon: +41 79 626 19 69

E-Mail: mg@resilienz-zentrum-schweiz.ch

