



„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



„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.



AUSBILDUNG

Well-Being & Resilienz Coach Ausbildung für 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

