



**Gestärkt statt geschwächt**  
**RESILIENT statt resistent...**

**...im Berufsalltag**

## **RESILIENZTRAINING Winter 2022**

20. Januar & 2. Februar, 19.30 – 21.45 Uhr

26. Februar, 9.00 – 12.30 Uhr

Stehen Sie im Berufsalltag unter steigendem Druck? Vielleicht durch erhöhte Erwartungen, schnellen Wandel, Unsicherheit, wachsende administrative Aufgaben, zunehmende Komplexität, Sparmassnahmen und Fachkräftemangel. Um so wichtiger werden Resilienzkompetenzen, die helfen anspruchsvolle Herausforderungen besser zu meistern und gesund zu bleiben. In diesem Kurs geht es darum, die eigene lebensförderliche Resilienzkompetenz wahrzunehmen und zu erweitern.

### **Zielgruppe**

- Betroffene und Interessierte, die Ihre Resilienzkompetenz stärken wollen
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

### **Kursinhalt**

- Die eigene Resilienzkompetenz analysieren und reflektieren
- Theoretische Grundlagen zu Stress und Resilienz kennenlernen und vertiefen
- Lernen und Einüben von verschiedenen Strategien und Tools zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Wirkungsvoller Transferplan für den eigenen Alltag erarbeiten

**Kosten** Fr. 270.-

### **Termine, Ort & Anmeldung**

- Kursdaten:
  - 20. Januar & 2. Februar 2022, 19.30 – 21.45 Uhr; 26. Februar 2022, 9.00 – 12.30 Uhr
  - Optionaler Transferabend im Mai 2022 (Fr. 30.-)
- Kursort: Vineyard, Marktgasse 63-65, 1.OG, Eingang im Käfiggässli in Bern
- Anmelden bis am 6. Januar 2022 bei [s.balazs@bluewin.ch](mailto:s.balazs@bluewin.ch)

### **Kursleitung & Information**

- Susanne Balazs; Diplomierte Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin SVEB; CAS Resilienztrainerin; [s.balazs@bluewin.ch](mailto:s.balazs@bluewin.ch); 079 800 99 59
- Claudine Aeberli; Coach, Supervisorin, BSO; Psychologische Beraterin MAS, Erwachsenenbildnerin SVEB; Resilienztrainerin; [www.claudinaeberli.ch](http://www.claudinaeberli.ch); [mail@claudinaeberli.ch](mailto:mail@claudinaeberli.ch); 079 461 81 98