



# Resilienz Entwickler

Seminar für einen gesunden Umgang mit Veränderung,  
Druck und Unbeständigkeit

---

Online Seminar am 09.04.2021  
von 14 Uhr bis 17.30 Uhr

## Resilienz Entwickler

Die aktuellen Entwicklungen sind unübersichtlich und hochkomplex. Mit den täglichen Veränderungen Schritt zu halten, wird zur zentralen Herausforderung. Wie gehen Sie damit um, wenn der Wind des Lebens Sie in eine unerwünschte Richtung treibt? Wie können Sie gestalten, wenn Unerwartetes in Ihr Leben tritt? Was können Sie tun, wenn Unsicherheit und Druck weiter ansteigen und der eigene Gestaltungsraum vermeintlich ausgereizt ist?

Mehr denn je ist ein kreativer Umgang mit Veränderung, Druck und Unbeständigkeit gefragt. Diese grundsätzliche Bewältigungskompetenz wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz lässt sich nachweislich trainieren, durch Beeinflussung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten.

Sie lernen die Schlüssel kennen, um Ihre Resilienz gezielt zu entwickeln und in Übungen zu stärken. Mit diesen Kernkompetenzen können Sie Druck, Ungewissheit und Veränderung gesünder begegnen. Werden Sie zum Resilienz Entwickler und führen Sie Regie in Ihrem Leben!



## Inhalte

- Grundlagen der Resilienz
- Die vier Schritte zum Resilienz Entwickler
- Sofort umsetzbare, wirkungsvolle Techniken
- Beeinflussung von Gedanken und Gefühlen
- Mentales Embodiment
- Erstellen des eigenen Resilienz-Profiles

**Zielgruppe:** Alle an Resilienz Interessierte

**Termin:** 09.04.2021

**Zeit:** 14:00 – 17:30 Uhr

**Ort:** Online Seminar via Zoom

**Anzahl Teilnehmende:** Max. 8

**Kosten:** CHF 240.- , inkl. digitales Handout

**Anmeldung:** [www.stephanscherrer.ch/angebot/resilienz-entwickler/](http://www.stephanscherrer.ch/angebot/resilienz-entwickler/)

044 559 00 44

[info@stephanscherrer.ch](mailto:info@stephanscherrer.ch)

[www.stephanscherrer.ch](http://www.stephanscherrer.ch)



**Stephan Scherrer** berät und trainiert seit 2004 Menschen, Teams, Unternehmen und Behörden in der Entwicklung von Resilienz.

Er hat einen Abschluss in Psychologie (lic. phil. Universität Zürich), ist eidg. anerkannter Psychotherapeut, zert. Hypnotherapeut, Coach, Dozent und Supervisor und führt eine eigene Praxis in Zürich.