Fortbildungsangebot für Mitarbeitende

Resilienz – Widerstandskraft ausbauen

Wenn Personen und Teams aus Krisen oder schwierigen Phasen gestärkt hervorgehen, ist Resilienz im Spiel. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Belastungen auszuhalten, konstruktiv mit Problemen und Fehlschlägen umzugehen, sich gut an Veränderungen anzupassen und daran persönlich zu wachsen.

Im Workshop beschäftigen wir uns damit, wie sich hohe Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit zeigt, was Resilienz bei Personen und bei Teams fördert und wie wir sie in unserem Betriebsalltag gezielt ausbauen können.



Inhalte des Workshops
- Innere und äussere Widerstandskraft
- Schutzfaktoren für die persönliche Resilienz
- Aspekte der Teamresilienz
- Widerstandskraft stärken

Referentin
Nora Brack, Fachfrau Persönlichkeitsentwicklung, Erwachsenenbildnerin, Beraterin und Coach

Konditionen
- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Karin Seiler, Tel. 058 229 39 88, karin.seiler@sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge