kv business school zürich
mein bildungspartner.

Seminarbestätigung

Resilienz

Resilienz ist das «Zauberwort» der Stunde - also die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Menschen, die über diese zukunftsrelevante Kompetenz verfügen und sie trainieren, bleiben in (über-)fordernden, emotional belastenden Situationen handlungsfähig und flexibel. Es gelingt ihnen auf innere Ressourcen zuzugreifen und ihre Handlungsoptionen auszuschöpfen.

Preis	CHF 720
Dauer	1.5 Tage
Abschluss	Seminarbestätigung
Lernort	Online / vor Ort
Inhalt in Kürze	• Eigene Ressourcen aktivieren & stärken für zielführendes Handeln unter Belastung • Selbstwirksamkeit trainieren für ein zuversichtliches Anpacken von «Challenges» • Erarbeiten einer Haltung zur Stärkung intrinsischer Motivation & Zielbindung auch bei Widerstand • Achtsam & wertschätzend erkennen, was man tatsächlich will sowie Zweifel & gemischte Gefühle produktiv nutzen
Ihr Nutzen	Dieses Training basiert auf einem auf Achtsamkeit aufbauendem Selbstmanagement, das die eigenen Ressourcen stärkt und bestehendes Potenzial erschliesst. Selbstverantwortung und Offenheit für Neues werden gefördert und durch eine selber erarbeitete Haltung gestützt. In aktiven, humorvollen und handlungsorientierten Trainingssequenzen erleben Sie direkt die Wirkung aller Methoden und erfahren den Wert von sozialen Ressourcen durch die Gruppe. Grosses Gewicht wird auch auf den Transfer in den Alltag gelegt, so dass Sie in einem agilen Arbeitsumfeld robust und mit Zuversicht agieren und ihre Selbstwirksamkeit stärken können. Mit diesem Seminar stärken Sie Ihre Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit und entwickeln dadurch Achtsamkeit, Offenheit, Selbstverantwortung und emotionale Stabilität im agilen Alltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Entscheidungssysteme synchronisieren, Ihre Willenskraft stärken und Ziele nachhaltig realisieren sowie Ihre Ressourcen entwickeln. Damit erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und Ihre Flexibilität und erschliessen Ihr Potenzial nachhaltig. Sie erarbeiten und erleben einen strukturierten Methodenkoffer, der es Ihnen sofort erlaubt, eigenständig den Transfer in Ihren Alltag weiter zu ziehen. Durch den Transfer erleben Sie mit zunehmender (selbständiger) Trainingsdauer, wie Sie in emotional belastenden und herausfordernden Situationen souveräner Handeln und mit Zuversicht sowie eigens erarbeiteter Haltung bei Widerstand robuster reagieren.
Zielgruppen	Dieses Seminar ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die dem Wandel begegnen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln möchten. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.
Vorbereitung und Zusatzinformationen	Als vorbereitende Aufgabe werden Sie einen Film schauen und eine Selbstevaluation vornehmen. Sie werden für die Selbstevaluation ca. 10 Tage vor Beginn des Moduls ein Email mit einem Zugang zur Online-Evaluation erhalten. Diese ist bis eine Woche vor dem Seminar auszufüllen. Das Profil ist integrierter Bestandteil des Trainings, es und wird den Teilnehmenden während des Moduls ausgehändigt.

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

Durchführungen

Freitag, 20. November 2026
Zeit 08.30 - 16.30 Uhr
Beginn Selbststudium: 23.10.2026

Firmenseminar
zum Firmenseminar
Sie möchten dieses Seminar als **Firmenseminar für Ihr Unternehmen** buchen?

Hier finden Sie alle Infos dazu.



Karin Wild

Beratung



Christian Löhrer

KV Business School Zürich
Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
Postfach
CH-8031 Zürich
T +41 44 974 30 00