



## Stärkung der Resilienz

Sie möchten Ihre psychischen Ressourcen aufbauen und Ihre Widerstandsfähigkeit stärken? Wir schauen gemeinsam Ihre Bewältigungsmechanismen an und geben Ihnen Strategien mit auf den Weg. Auf Sie zugeschnitten und alltagsnah.

### Unser Angebot

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft oder die psychische Fitness. Resiliente Personen bleiben trotz psychischen Herausforderungen (Krisen, Stress, Druck, Konflikte) gesund und leistungsfähig. Resilienz ist u.a. eine Frage der richtigen Strategien und kann trainiert werden.

#### ▷ Massgeschneidert

Alle Menschen bringen unterschiedliche Stärken und Schwächen mit. Wir gehen anhand Ihrer Problemfelder und Fragestellungen jene psychologischen Themen an, die Sie gerne bearbeiten möchten.

#### Themen

##### ▷ Emotionale Fitness

- Aufbau von psychischem Kapital
- Abgrenzung und Erholung

##### ▷ Kognitive Fitness

- Erkennung und Neutralisierung problematischer Gedankenmuster
- Umgang mit Gedankendrehen

##### ▷ Soziale Fitness

- Aufbau starker, tragfähiger Beziehungen
- Lösung von Konflikten

1+ Sitzungen



## ▷ Ablauf

Wir gestalten den Ablauf individuell nach Ihren Bedürfnissen.

### Sitzung 1

- Identifikation Ihrer Fragen, Stressoren und Problemfelder
- Erstellung eines massgeschneiderten Sitzungsplans

### Sitzung 2+

Für jedes von Ihnen gewählte Thema:

- Besprechung Ihrer Situation und bisherigen Mechanismen zur Problembewältigung
- Umsetzen von ausgewählten, auf Sie zugeschnittene Strategien, die Sie psychisch stärken können.

## ▷ Die Strategien

Wir bringen Ihnen evidenzbasierte Strategien von weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der Resilienz bei, die u.a. in der US-Armee oder in Interventionen der WHO eingesetzt werden.

## ▷ Voraussetzung

Das Resilienztraining richtet sich an psychisch gesunde Personen, die ihren Umgang mit Stress und anderen psychischen Belastungen optimieren wollen. Sollten Sie unter einer psychischen Erkrankung leiden, helfen wir Ihnen gerne, einen geeigneten Therapieplatz zu finden.

## ▷ Richtpreis

150 CHF / Sitzung.

### Rechtlicher Hinweis

Bei einem Auftrag („Dienstleistung“) wird der Vertrag nicht mit der Gesellschaft, sondern direkt mit dem Leistungserbringer geschlossen. Der Leistungserbringer ist damit der alleinige Träger von Rechten und Pflichten, die aus dieser Dienstleistung entstehen, und haftet für die mit dem Vertrag eingegangene Rechtshandlung. Die korrekte Instruktion des Leistungserbringers in Bezug auf die Dienstleistung obliegt dem Kunden und nicht der Gesellschaft. Die Gesellschaft haftet einzig für die gehörige Sorgfalt bei der Wahl des Leistungserbringers.

