



Seminare Resilienzkunst 2023

Herausforderungen kompetent überwinden

Resilienz: Stehaufkompetenz: 05.05.2023

Resilienz und Enneagramm: 06.09.2023

Resilienz und Trauma: 31.10.2023

Dies ist ein Angebot von Züger Beratung mit Markus Züger, Buchautor «Du packst das! Resilienz» jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr im Kafi Müli in Oberwinterthur

Anmeldung per Mail oder per Telefon; markus@zueger-beratung.ch / 076 327 38 40

Resilienzkunst – Herausforderungen kompetent überwinden

Die nächsten Jahre werden kaum einfacher. Da ist Resilienz gefragt, die Fähigkeit, Herausforderungen, Krisen und Probleme gut und souverän zu bewältigen. Resilienz kann man als Stehaufkompetenz beschreiben: Die Fähigkeit, wie eine Schaumstoff-Figur nach einem Zusammendrücken schnell wieder in der Ausgangsgrösse zu sein.

Resilienz kann man auch als Widerstandsfähigkeit beschreiben. Mit dieser Kompetenz können wir Rückschläge besser verdauen, schwierige Lebensphasen gut meistern und mit unseren Ressourcen den Alltag gut bewältigen. Ob Krisen uns stärker machen oder uns schwächen, hängt vor allem von der Resilienz des Einzelnen ab. Die gute Nachricht: Resilienz ist lern- und trainierbar. Dies wollen wir an untenstehenden Resilienzkunst Seminaren einüben.

Resilienz: Stehaufkompetenz am 05.05.2023

Anhand eines Persönlichkeitstest über die eigene Resilienz erfahren wir, in welchen Bereichen wir schon resilient sind und wo wir noch Verbesserungspotenziale haben. Anhand der sieben Faktoren der Resilienz lernen wir dieses Thema von Grund auf kennen. Danach wenden wir es auf unser Leben, unsern Beruf und unsere Herausforderungen an. Praxisfälle machen das Ganze anschaulich.

Resilienz und Enneagramm am 06.09.2023

Unsere Persönlichkeitsstruktur (Enneagramm) hat massgeblichen Einfluss auf unsere Resilienz. Je nach Persönlichkeit sind ganz andere Dinge zu beachten und aufzubauen, um resilient sein zu können. Der Resilienztest gibt dazu weitere Hinweise. Wir betrachten, wie unterschiedlich wir funktionieren und wir unsere Resilienz gezielt fördern können. Praxisfälle ergänzen das Ganze.

Resilienz und Trauma am 31.10.2023

Ein Trauma kann die Entwicklung des Lebens und damit unsere Resilienz massiv beeinflussen. Trigger von heute aktivieren das Trauma von damals. Diesem Zusammenhang gehen wir nach. Wie können wir lernen, besser mit Traumata umzugehen und damit resilienter zu werden. Der Resilienztest gibt dazu weitere Hinweise. Aktuelle Praxisfälle verdeutlichen diese Zusammenhänge.

Ort Kafi Müli in Oberwinterthur. Die Anreise ist mit der S-Bahn nach Oberwinterthur problemlos möglich; Parkplätze für Autofahrer sind in der Nähe vorhanden. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.restaurant-kafimueli.ch.

Preis Fr. 150.– bis 300.–, je nach ihren Möglichkeiten. Der Preis wird im Gespräch verhandelt; für Privatpersonen/Non-Profit Unternehmungen: Fr. 150.–; für Verdienende: Fr. 300.–. Preise im Zwischenraum sind auch möglich. Im Betrag eingeschlossen sind Beratung, Seminarunterlagen, Mittagessen, Mineralwasser, Kaffee, Gipfeli und Früchte.



Markus Züger, 1958; Universität St.Gallen (HSG) mit Abschluss in Wirtschaftspädagogik; verheiratet. Langjährige Führungserfahrung, Tätigkeit in der Ausbildung und im Coaching von Führungskräften; seit 27 Jahren Managementtrainer, systemischer Enneagrammcoach, Resilienztrainer und selbstständiger Unternehmensberater in über 500 Firmen. Markus Züger ist Gründer und Leiter der School for Leadership, der C-Leaders Fachschule und der Fachausbildung zum Resilienzcoach. Er begleitet Menschen und Firmen in herausfordernden Berufs- und Alltagssituationen und ist Autor des Resilienzbooks „Du packst das! - Resilienz“.