



Seminare Resilienzkunst 2024

Herausforderungen kompetent überwinden

Resilienz - Stehaufkompetenz: 15. April und 6. Juni 24

Resilienz und Trauma: 24. Oktober und 27. November 24

Dies ist ein Angebot von Züger Beratung mit Markus Züger, Buchautor «Du packst das! Resilienz» und im Seminar 2 «Resilienz und Trauma» auch mit Andrea Züger, Traumabegleiterin 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 Resilienz Kunst Seminaren einüben.

Resilienz: Stehaufkompetenz am 15. April und am 6. Juni 24; beide Male dasselbe 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 Trauma am 24. Oktober und 27. November 24; beide Male dasselbe 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 ca. 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 Resilienz Buchs „Du packst das! - Resilienz“.