

# axisBildung

## Weiterbildung

### **NR. 09/18 – RESILIENZ!**

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin 2006, 13)

<b>Kursleitung</b>	Erich Wohlwend – Land in Sicht GmbH Martin Wolfer – Land in Sicht GmbH
<b>Datum</b>	Donnerstag, 24. Mai 2018
<b>Zeit</b>	08:15 – 16:45 Uhr
<b>Ort</b>	Kulturmarkt, Aemtlerstrasse 23, 8003 Zürich Schulungsraum Parterre
<b>Zielpublikum</b>	Betriebsleitende, SozialpädagogInnen, Berufsbildende
<b>Kursinhalt / Kursziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resilienz – was steckt dahinter</li><li>• Persönliche Stressoren und das Stressverhalten kennen lernen</li><li>• Strategien kennen lernen, die die persönliche Resilienz unterstützen</li><li>• Umgang mit schwierigen Situationen – was passt zu mir, was ist nötig</li><li>• Persönlicher Massnahmenplan entwickeln</li></ul>
<b>Kursmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstevaluation der eigenen Stressoren</li><li>• Input und Theorie</li><li>• Gruppendiskussionen</li><li>• Persönliche Auseinandersetzung mit Coaching-Unterstützung (2 Kursleitende)</li></ul>
<b>Anmeldefrist</b>	01. Mai 2018
<b>Anmeldung bei</b>	Geschäftsstelle axisBildung Tel. 044 440 33 55 / axis@axisbildung.ch Es erfolgt eine Anmeldebestätigung.
<b>Bemerkung</b>	Dieser Kurs findet ab 8 bis maximal 20 Teilnehmenden statt.
<b>Kursbestätigung</b>	Alle Teilnehmenden erhalten eine Kursbestätigung.
<b>Kurskosten</b>	Bei externen Kursteilnehmenden wird ein Unkostenbetrag von CHF 50.00 erhoben (bitte in bar bezahlen am Kurstag)