

Resilienz Training

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Diese Fachfortbildung vermittelt Instrumentarien und praktische Anwendung zur Resilienzförderung in Gesundheit, Gesellschaft, Beziehung sowie Arbeitswelt. In einem theoretischen und einem praktischen Teil lernen und üben die Teilnehmenden verschiedene Methoden zur Anwendung.

Termine:

Sa. 10.01.2026

Sa. 24.01.2026

Sa. 07.02.2026

Sa. 21.02.2026

Sa. 28.03.2026

Sa. 11.04.2026

Sa. 25.04.2026

jew. 09:30-17:30 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter [paracelsus-
schulen.ch](http://paracelsus-schulen.ch)

Preis:

2950,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:
SSH7092100126

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:



Der potentialorientierte Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch ein grosses Potential an körperlichen, geistigen und seelischen Kräften und Fähigkeiten in sich trägt, welche wir in der Aussenwelt verwirklichen könnten, wenn wir unser Leben von innen heraus selbstbestimmt gestalten. Wenn uns dies gelingt, lassen wir uns weniger von den Umständen, anderen Menschen, der Welt und von Krisen bestimmen oder stressen, sondern schöpfen aus der eigenen Mitte heraus und gewinnen so neue Kräfte und Inspiration für einen erfüllenden und harmonischen Lebensweg.

Zum Inhalt

- Auswirkungen von Angst und Stress
- Betrachtung der beruflichen und privaten Situation
- Erforschen von Stärken und Schwachpunkten auf den Ebenen Körper, Seele, Geist
- Erforschen von eigenen Potentialen, Talenten und Lebensaufgaben
- Erarbeiten einer persönlichen «Ressourcenlandschaft»
- Erkennen von kräfteraubenden und stressverursachenden Machtspielen und Kommunikationsmustern
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Kreativität und Initiative
- Hinderliche Glaubenssätze und Muster
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Sinn des Daseins, Stabilisierung des Urvertrauens

Das Seminar eignet sich für Fachpersonen, die das Wissen beruflich nutzen wollen.