

# Resilienz Training

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Diese Fortbildung vermittelt Instrumentarien und praktische Anwendung zur Resilienzförderung für die Gesundheit, Gesellschaft, Beziehungen, sowie Arbeitswelt. In theoretischen u. praktischen Teilen lernen und üben Sie verschiedene Methoden zur Anwendung. 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.

Ziel: Die Teilnehmenden lernen Theorien und Methoden zum genannten Themenbereich kennen und anzuwenden. Sie sollen in der Lage sein, das gelernte Wissen über die Stärkung von Resilienz im Bereich ihrer Arbeit anzuwenden. Es werden gesundheitsfördernde und präventive Konzepte vorgestellt.

Tag 1: Einführung und Ressourcenanalyse: Übersicht über die verschiedenen Strömungen des Stressmanagements; Ganzheitliches Modell der Ressourcen Analyse; "Ressourcen Landschaft" und Erkennen der Ansätze

Tag 2: Körper und Stress: Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus?; Welche therapeutischen Methoden eignen sich?

Tag 3, 4: Was stresst uns? Vielfältige Themen des praktischen Lebens kennenlernen, welche Stressverursachen; Aufbau von Resilienz in den entsprechenden Bereichen

Tag 5, 6, 7: Stressbewältigung: Wissen und Können; Umgang mit Gedanken; Mentale Kompetenzen; Auflösung von Opfermuster; Selbstmanagement

Tag 8, 9: Spirituelle Ressourcen: Zentrierung im Selbst; Selbstvertrauen und Urvertrauen; Selbstbewusstsein; Entspannungsmethoden; Den eigenen Lebensweg gehen

Tag 10: Praxisworkshop

Tag 11: Präsentation der schriftlichen Abschlussarbeiten

**Dozent/in MA Barbara Henke:** Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.

Termine:

**Sa. 10.05.2025**

**Sa. 24.05.2025**

**Sa. 14.06.2025**

**Sa. 28.06.2025**

**Sa. 12.07.2025**

**Sa. 19.07.2025**

**Sa. 23.08.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr  
weitere Unterrichtstermine  
unter [paracelsus-  
schulen.ch](http://paracelsus-schulen.ch)

Preis:

**2950,- CHF \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich**

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:  
**SSH7092100525**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: [paracelsus-schulen.ch](http://paracelsus-schulen.ch)
- per QR:

