

Durch Resilienz - mehr Lust statt Frust

WIDERSTANDSFÄHIG Wer kennt das nicht: auf der einen Seite steigen die beruflichen Anforderungen und Herausforderungen, auf der anderen Seite sollte auch das private Umfeld, die Familie und Freunde nicht zu kurz kommen. Das setzt Menschen zusehends unter Druck und sorgt für Stress. Durch ein gezieltes Training kann die Widerstandsfähigkeit gestärkt und die Lebensqualität verbessert werden.

HR Management Est. veranstaltet ab dem 27. Januar ein Seminar zum Thema Resilienz und arbeitet mit den Teilnehmenden gezielt an der Verbesserung der Widerstandsfähigkeit.

Gesund durch Turbulenzen steuern

Das Training der Resilienz ist ein Prozess. Beim Resilienzseminar orientieren sich die Trainerinnen Ruth Hasler und Jennifer Rheinberger an diesem Prozess und zeigen den Teilnehmenden, wie sie ihre Ressourcen richtig einteilen und mit Stresssituationen und Rückschlägen positiv umgehen können. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Selbstreflexion – nur wer sich über seine eigenen Werte und Einstellungen im Klaren ist und sich selbst kritisch hinterfragt, kann sich weiterentwickeln. Dazu werden die eigenen

Werte und deren Zusammenspiel angeschaut, die sozialen Beziehungen und der Job beleuchtet, die Motivation und Ziele überdacht und die Selbstakzeptanz gestärkt.

Das Resilienzseminar findet an insgesamt sieben Samstagen, jeweils von 9 bis 16.30 Uhr, im Hotel Alvier in Oberschan statt. Das Seminar richtet

sich an Führungspersönlichkeiten, HR-Manager, Gesundheitsmanager und Personen mit Mehrfachbelastung, welche die eigene Resilienz verbessern und stärken wollen. Eine Anmeldung ist unter www.hr-management.li möglich. (pd)

Anzeige

www.hr-management.li



Jennifer Rheinberger und Ruth Hasler von HR Management in Vaduz. Bild: lat