

# Durch Resilienz – mehr Lust statt Frust

Wer kennt das nicht: Auf der einen Seite steigen die beruflichen Anforderungen und Herausforderungen, auf der anderen Seite sollten auch das private Umfeld, die Familie und Freunde nicht zu kurz kommen. Das setzt Menschen zusehends unter Druck und sorgt für Stress. Mithilfe der Trainerinnen Ruth Hasler und Jennifer Rheinberger lernen die Teilnehmer des Resilienzseminars ab dem 27. Januar, wie sie ihre Ressourcen gezielt einsetzen können. Ausserdem werden die Reflexionsfähigkeit gesteigert und die Lösungsfindung optimiert, was einem nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Alltag zugutekommt. Das Seminar findet an sieben Samstagen jeweils von 9 bis 16.30 Uhr im Hotel Alvier in Oberschan statt.

Wer sich vorab ein Bild vom Resilienztraining machen will, ist herzlich zum Infoabend am 17. Januar im Hotel Alvier eingeladen.



Jennifer Rheinberger und Ruth Hasler von HR Management.

Dort stellen die Trainerinnen die einzelnen Kernthemen vor und zeigen anhand praktischer Beispiele, wie die Stärkung der Resilienz das alltägliche Leben positiv beeinflussen kann. (pd)

**Anzeige**

**Infoabend am 17. Januar um 17.30 Uhr,  
Seminar ab 27. Januar an sieben Samstagen jeweils von 9 bis 16.30 Uhr.**

**Weitere Infos und Anmeldung unter [www.hr-management.li](http://www.hr-management.li)**