

**Psychische Gesundheit stärken –
Leistungsfähigkeit erhalten.**

Öffentlich

Resilienz- Jahrestraining für Einzelpersonen

Resilienz in 10 Schritten direkt
im Berufsalltag trainieren:
zeitschonend und
kosteneffizient.

Warum Resilienz jetzt wichtig ist

Mehr denn je setzen uns geopoliti-
sche Krisen, technologische Umbrüche
und wirtschaftliche Instabilität Belastungen
aus, die uns kaum zur Ruhe kommen lassen.

Du bist in dieser Zeit besonders gefordert, mit Druck,
Komplexität und Veränderung umzugehen.

Um diesen Herausforderungen mit Gelassenheit und
Stärke zu begegnen, ist es wichtig, innere Orientie-
rung zu finden und deine Kraftquellen zu stärken.

Deine psychische Gesundheit wird damit
zur Schlüsselressource und deine Resilienz
zur entscheidenden Zukunftskompetenz.

Du spürst oft Druck oder Erschöpfung?

Du bist du nicht allein: 7 von 10 Erwerbs-
tätigen fühlen sich gestresst oder leer.

Du suchst Stabilität und Lebensfreude?

Resilienz ist lernbar: Training stärkt Ruhe,
Klarheit und eine gute Selbstführung.

Du fragst dich, wie das gehen soll?

Dieses Programm führt dich Schritt für
Schritt – strukturiert und alltagsnah.

Resilienz gezielt fördern

Viele Trainings setzen auf einmalige
Impulse. Doch echte Resilienz entsteht
nicht durch Theorie allein.

Sie wächst durch kontinuierliches Training
und durch das, was du im Alltag
tatsächlich anwendest.

Mehr als ein Training: Resilienz, die wirkt

Das Resilienz-Jahrestraining geht des-
halb einen anderen Weg:

Es setzt auf regelmässige, kurze und inte-
grierbare Lerneinheiten über das Jahr hin-
weg – und stärkt dich genau dort, wo es
zählt: in deinem Alltag.

Vorteile des Jahrestrainings auf einen Blick

Nachhaltig

Kurze, leicht umsetzbare
Einheiten und stetige Begleitung
sorgen dafür, dass du neue
Routinen wirklich verankerst.

Zeit- schonend

Online-Sessions zu Randzeiten
machen deine Teilnahme un-
kompliziert – ohne zusätzliche
Wege und Aufwand.

Wirksam

Wissenschaftlich fundiert, alltags-
tauglich und konkret umsetzbar.

Inhalt & Aufbau

In 10 praxisnahen, interaktiven Sessions à 90 Minuten entwickelst du gezielt Kompetenzen, die deine psychische Gesundheit stärken – konkret, persönlich und umsetzbar:

Modul 1 Ankommen & Ausrichten

Standortbestimmung & Bedürfnisse klären.

Modul 2 Achtsamkeit & Selbstführung

Grundlage aufbauen: Selbstwahrnehmung stärken & regulieren.

Modul 3 Kreativität & Flexibilität

Kraftquellen managen: Ressourcen erkennen & fördern.

Modul 4 Zukunftsorientierung

Entscheidungsfähigkeit üben: Prioritäten, Werte, Ziele sinnvoll einsetzen.

Modul 5 Autonomie & Verantwortung

Balance finden: Selbstbestimmung, Grenzen & Leistung.

Modul 6 Zugehörigkeit & Gemeinschaft

Beziehungsfähigkeit stärken: Geben & Nehmen im Ausgleich.

Modul 7 Essenz & Reflexion

Tiefes Lernen: Essenzielles erkennen, einordnen & würdigen.

Modul 8 Dankbarkeit & Loslassen

Gelassenheit kultivieren: Optimismus & Loslassen üben.

Modul 9 Akzeptanz & Vertrauen

Energie lenken: Persönlichen Einflusskreis erkennen & ausschöpfen.

Modul 10 Abschluss & Integration

Standortbestimmung & Abschluss.

Dein Nutzen - Orientierung von innen

Das Jahresprogramm bietet dir Struktur, Begleitung und Austausch in einer sicheren Gruppe sowie einen verlässlichen Prozess – damit deine Resilienz Schritt für Schritt wächst.

Du entwickelst deine Stresskompetenz und trainierst die zentralen Resilienzfaktoren, die dich im Alltag tragen. Du lernst, Belastungen besser zu bewältigen, Lebensfreude zu kultivieren und aus innerer Orientierung zu agieren:

- ✓ Gelassener Umgang mit Druck & Stress finden
- ✓ Stärkung der Eigenverantwortung & Handlungskompetenz
- ✓ Steigerung der Selbstwirksamkeit & Flexibilität
- ✓ Entwicklung von persönlichen Werten & klarer Ausrichtung

Dein Rahmen: schlank, wirksam, effizient

Für wen

Menschen, die ihre psychische Widerstandskraft gezielt aufbauen möchten.

Dauer

10 Monate | 90 Min. pro Monat Online per Zoom oder Teams

Daten & Zeiten

Jeweils Montagabend von 19.30-21.00 Uhr
2.2./2.3./13.4./4.5./1.6./29.6.
7.9./28.9./2.11./7.12.

Investition

Privatpreis: CHF 690.- / Jahr
Firmenpreis: CHF 890.- / Jahr inkl. Unterlagen & Begleitung



Melde dich jetzt an - online oder per E-Mail an:
barbara.seeger@nahbar-transformation.ch

Barbara Seeger
MAS in Organisationsberatung, langjährige
Führungscoachin und Resilienz-Expertin