

---

# Impulsreferat

## Resilienz

Druck, Stress und Belastungen mit innerer Stärke begegnen

### Zielgruppe

Angestellte, Geschäftsleitung, Personalverantwortliche und Arbeitnehmervetreter, die den alltäglichen Herausforderungen mit innerer Stärke und Ausgeglichenheit begegnen möchten.

### Referatsziel

Als Resilienz bezeichnet man eine besondere innere Stärke im Sinne eines psychischen Immunsystems. Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz sind in der Lage, den zunehmend hohen und komplexen Ansprüchen der Arbeitswelt und des Privatlebens mit stabilem inneren Gleichgewicht und Gelassenheit, ausgeprägter Stresstoleranz, fundierten Bewältigungsstrategien und unbeirrbarer Lösungsorientierung selbstbewusst zu begegnen.

Im Impulsreferat lernen Sie die wichtigsten Aspekte der Resilienztheorie kennen und erfahren durch praxisorientierte Impulse, wie sich Resilienz entwickeln und stärken lässt.

### Inhalt

- Was ist Resilienz?
- Der konstruktive Umgang mit anspruchsvollen Herausforderungen im beruflichen und privaten Lebensalltag
- Die Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit durch Schutzfaktoren
- Durch Resilienz das innere Gleichgewicht auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene halten
- Praxisorientierte Impulse zur Stärkung der eigenen Resilienz

### Referentin

**Patricia von Moos**, lic.phil.I, Sozial- und Präventivmedizinerin / Resilienztrainerin

### Dauer

Dieses Impulsreferat dauert 60 Minuten (exklusiv Fragerunde)

### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

### Preis

CHF 1'000

Neu können Teilnehmende aus **Unternehmen**, die dem **ASM** (Arbeitgeberverband MEM-Industrie) angeschlossen sind, die Kurse für Arbeitnehmervvertretungen (Tageskurse und Module) sowie **Impulsreferate gratis** buchen.