

# Erfolgsfaktor Resilienz- Widerstandskraft und Selbstbestimmung in Beruf und Alltag

Provida academy



Donnerstag, 27. August 2026 in St. Gallen - 9 - 12 Uhr

Resilienz ist ein zentraler Erfolgsfaktor im Berufsalltag. Sie entscheidet, wie stabil wir unter Druck bleiben, wie wir mit Veränderungen umgehen und wie leistungsfähig wir trotz Belastung bleiben.

Das Seminar zeigt, wie **psychische Widerstandskraft** entsteht, wodurch sie im Alltag geschwächt wird und welche mentalen

Mechanismen dazu beitragen, Stabilität und Selbstbestimmung auch in herausfordernden Situationen zu erhalten.

**CHF 390.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



**Sandra Meyer**  
Referentin und Therapeutin in Mentaltraining und klinischer Hypnose

### Veranstalter

[Provida academy](#)

## Beschreibung

### Themenschwerpunkte

- Bedeutung und Hintergrund des Resilienzkonzepts
- Einfluss von Genetik und Erziehung auf die Resilienzfähigkeit
- Methoden das genetische Profil zu verändern
- Körperlische Stressabläufe erkennen und richtig darauf reagieren
- Anwendung von sieben wichtigen Schutzfaktoren
- Erkennung und Weiterentwicklung der eigenen Stärken und Ressourcen

### Ziele

- Sie verstehen, wie Resilienz im Gehirn entsteht
- Sie erkennen Belastungsdynamiken früher und
- Sie können Denken und Verhalten so steuern, dass Leistungsfähigkeit und Stabilität auch unter Druck erhalten bleiben.

### Zielgruppen

- Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre mentale Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und privaten Alltag stärken wollen

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Buchungsbedingungen

### AGB für Provida academy- Kurzseminare

- **Anmeldungen/Stornierungen/Fernbleiben:** Stornierungen und Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet.
- **Ersatzteilnehmer:** Falls Sie kurzfristig verhindert sind, können Ersatzteilnehmer nachgemeldet werden.

- **Preis und Rechnungsstellung:** Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Erfrischungstrank sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung. Die Rechnung ist spätestens 30 Tage vor Kursbeginn fällig. Die Seminare sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.
- **Durchführung:** Programmänderungen oder Absagen aufgrund geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor. Bei Seminarabsagen wird das Geld den Teilnehmern vollumfänglich zurückgestattet.