

Resilienztraining für Führungskräfte

WEKA Business Media AG



Donnerstag, 25. September 2025 in
Zürich
Dienstag, 2. Dezember 2025 in Zürich

Stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

Manche Menschen können es einfach: Sie bewältigen diverse Herausforderungen erfolgreich – und das scheinbar spielend! Weder wirken sie erschöpft, noch scheinen sie Schaden zu nehmen. Ganz im Gegenteil, es wirkt gar so, als könnten sie sogar unter Widrigkeiten, wie Termindruck, Konflikten und Niederlagen noch wachsen. Eine Erklärung für diese besondere Widerstandsfähigkeit liefert das Konzept der Resilienz.

Resilienz ist in aller Munde. Doch was verbirgt sich hinter diesem Konstrukt? **Lernen Sie in diesem Seminar das Konstrukt der Resilienz fundiert**

kennen, erfahren und erleben Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken und gezielt trainieren.

CHF 940.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Andrea Szekeres-Haldimann
lic. phil, pädagogische
Psychologin

Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen Ihre Ressourcentankstellen kennen.
- Sie wissen, wie Sie Herausforderungen besser meistern können.
- Sie stärken Ihre persönliche Widerstandskraft gezielt und nachhaltig.
- Sie entwickeln Resilienz im Umgang mit sich selber und schaffen damit eine Basis, um die Resilienz auch bei Ihren Mitarbeitenden fördern zu können.
- Sie lernen konkrete Instrumente zur Resilienzförderung kennen.

Inhalte des Seminars

- **Was ist Resilienz?**
 - Kurze Geschichte des Begriffs und das Resilienz-Modell
- **Die persönliche Resilienz trainieren**
 - Basierend auf einer unterstützenden Grundhaltung die eigene Resilienz trainieren:
 - A) Kennenlernen und anwenden des Ressourcenrades
 - B) Arbeit mit Charakterstärken und Fragetechniken
 - C) Erarbeitung eines persönlichen und wirksamen Handlungszieles für den beruflichen und/oder privaten Alltag
 - D) Integration und Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen und/oder privaten Alltag

Methode

Best Practice Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Analyse von Praxisfällen und Übungen dazu, Rollenspiele für die konstruktive Bewältigung schwieriger Situationen, wenn notwendig kurze Theorieinputs, Erfahrungsberichte und Live-Coaching.

Wichtiger Hinweis

Zur Vorbereitung auf das Seminar bitten wir Sie, einen Fragebogen zur Erfassung von persönlichen Charakterstärken auszufüllen. Sie finden diesen unter dem folgenden Link: www.charakterstaerken.org.

Einloggen unter „Bereich für Erwachsene (Alter ab 18 Jahren)“, Fragebogen Values in Action auswählen. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 30 Minuten. Eine Auswertung können Sie nach dem Ausfüllen gleich ausdrucken; bitte bringen Sie die Auswertung ausgedruckt als Arbeitsgrundlage mit zum Seminar.

Zielgruppe

Führungskräfte, die ihre Widerstandskraft stärken und ihre Grenzen ausloten wollen, um zukünftig ihr Potenzial besser auszuschöpfen.

Das ist im Seminarpreis inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inklusive Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Zertifikat.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Buchungsbedingungen

AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse

Anmeldefristen/Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben

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. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

Umbuchungen

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

Ersatzteilnehmer

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Preis und Rechnungsstellung

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

Durchführung

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

Lehrgang

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.