

## Mit Resilienz zu Effizienz & mentale Gesundheit

**Erkennen Sie bei sich Zeichen von Überlastung? Wollen Sie wieder in ihre innere Balance kommen? Oder mit schwierigen Emotionen souveräner umgehen?**

### In Kürze

- Forschung und Wissen zur Wirkung von Emotionen und Leistung
- Stärkung der persönlichen Resilienz
- Übungen für Selbstmanagement, Konzentration, Fokus und innere Balance

### Kursdetails

Zwei Drittel unserer Leistung hängen von Emotionen ab. Wenn wir überlastet sind, neigen wir oft zu unkontrollierten Reaktionen, vergeuden Zeit und Energie. Unsere Emotionen und Stimmungen wirken ansteckend auf Mitarbeitende, Kund/innen sowie im privaten Bereich.

Resilienz steht für Widerstandsfähigkeit, mentale Stärke, Unverwüstlichkeit oder eine Art inneres Immunsystem. Unsere Resilienz können wir aktiv stärken und entwickeln. Damit gelingt es, Herausforderungen effektiver zu meistern und die Persönlichkeit zu stärken.

Sie erarbeiten Ihre emotionale Landkarte, lernen praktische Übungen zur Steigerung Ihrer Resilienz und erlernen die HeartMath®-Methode. Sie profitieren von den Erkenntnissen der Forschung zu Resilienz, zum Stressmanagement und zur Wirkung von Emotionen auf Leistung.

Die Methode «Dynamic Learning» steht für Lernen durch praxisgerechtes Erfahren und Tun. Das aktive Erarbeiten von eigenen Kompetenzen bewirkt nachhaltigen Lernerfolg, denn Wissen aus Büchern bringt uns selten in unser Tun. Durch das Einbinden von bewussten und unbewussten Ebenen sowie der Intuition erreichen wir mehr. Damit ist Erfahrungslernen auf kognitiver, physischer, emotionaler und sozialer Ebene möglich.

### Ziele

Die Teilnehmenden...

- Wissen, wie sie ihre Leistungsfähigkeit unter Druck steigern können
- Lernen, eine gesunde Distanz zu Stress zu halten und Emotionen effektiver zu steuern
- Entdecken, wie unbewusste Überzeugungen und Problemendenken das Verhalten steuern
- Können Stressmuster erkennen, um in der Hektik flexibler und fokussierter zu bleiben
- Erfahren, wie sie auch unter Druck kreativere und effektivere Lösungen finden können

### Vorkenntnisse

Keine Vorkenntnisse nötig.



<b>Titel</b>	Mit Resilienz zu Effizienz & mentale Gesundheit
<b>Beschreibung</b>	Widerstandskraft stärken, an Krisen wachsen
<b>Datum / Zeit</b>	08.09.2026 / 16:00 - 18:00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	Mitglieder*: CHF 157.- Nichtmitglieder CHF 185.- ; exkl. MWST
<b>Ort</b>	Online
<b>Zielgruppe</b>	Menschen, die sich selbst, ihre Gesundheit sowie ihre Leistung stärken und entwickeln wollen
<b>Veranstalter</b>	CRB
<b>Kursleitung</b>	Christina Weigl
<b>Hinweis</b>	*Mitglieder CRB, SIA, SBV oder BSA