

## Weiterbildungskurs 2024

# Resilienz, die Schlüsselkompetenz für einen kraftvollen Arbeitsalltag

## Mit Achtsamkeit und innerer Stärke die tägliche Belastung meistern

Führungskräfte und Spezialisten im Bereich Facility Management und Maintenance sind häufig hohem Druck und Belastungen ausgesetzt. Unvorhergesehene Situationen, Veränderungen und Konflikte gehören zu ihrem Alltag. Um den zum Teil widersprüchlichen Erwartungen gerecht zu werden benötigen sie eine ausgeprägte innere Stärke und Resilienz. Resilienz beinhaltet Persönlichkeitseigenschaften aber auch Denk- und Verhaltensmuster, die in herausfordernden Situationen hilfreich sind. Die aktuelle Forschung weist nach, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern trainiert und verankert werden kann.

Ein praxisnahes, abwechslungsreiches, interaktives und spielerisch gestaltetes Seminar für erfahrungsorientiertes Lernen. In diesem Seminar werden Methoden und Werkzeuge vermittelt, die Sie unterstützen, Ihre persönliche Resilienz zu steigern, an schwierigen Situationen zu wachsen und die Balance und Gelassenheit im Alltagsdruck zu wahren.

### Zielgruppe

Alle, die das 1x1 der Resilienz kennenlernen und für sich anwenden möchten.

### Kursziel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sind sich der Relevanz der Resilienz im Alltag bewusst.
- verstehen den Begriff Resilienz.
- stellen einen persönlichen Bezug zum Resilienzrad mit seinen 8 Faktoren her.
- erkennen ihre persönlichen Resilienzressourcen.
- setzen ihren Plan zur Resilienzförderung im Alltag um.

### Veranstaltungsdatum /-ort

14. November 2024, 08.30 – 16.30 Uhr

Lidl Sportpark Bergholz, Feldstrasse 40, 9500 Wil

### Teilnahmegebühren

CHF 360.- Mitglieder fmpro / CHF 420.- Nichtmitglieder

### Anmeldung

Über das Anmeldeformular auf der fmpro Website [Networking \(fmpro-swiss.ch\)](https://www.fmpro-swiss.ch) oder per Mail an [info@fmpro-swiss.ch](mailto:info@fmpro-swiss.ch)

### Abmeldungen

Bei Abmeldung später als 3 Tage vor dem Anlass werden die Kosten in Rechnung gestellt, wenn durch die angemeldete Person kein Ersatz gefunden werden kann.

## Programm

08.30 – 10.00 Uhr	<b>Begrüßung und Einführung ins Thema</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ankommen</li><li>• Check-In</li><li>• Kontext und Relevanz der Resilienz</li></ul>
10.00 – 10.15 Uhr	Kaffeepause
10.15 – 11.45 Uhr	<b>Resilienzfaktoren und Resilienzmodell</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Body2Brain</li><li>• Ursprung und Forschung</li><li>• Resilienzfaktoren und Resilienzrad</li><li>• Selbsteinschätzung</li><li>• Eigene Resilienzressourcen erkennen</li></ul>
11.45 – 13.15 Uhr	Mittagessen
13.15 – 14.45 Uhr	<b>Resilienz «Instrumentenkoffer»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung Resilienzfaktoren</li><li>• Konkrete Tools und Methoden um die Resilienz zu stärken</li><li>• Resilienz Denk- und Verhaltensweisen entwickeln</li></ul>
14.45 – 15.00 Uhr	Kaffeepause
15.00 – 16.30 Uhr	<b>Resilienz entwickeln und stärken</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perspektivenwechsel</li><li>• Coaching Übung</li><li>• Transfer in den Alltag</li><li>• Abschluss und Check-Out</li></ul>

## Kursleitung und Referent

### **Mario Grossenbacher**

Mitgründer und Geschäftsführer  
Resilienz Zentrum Schweiz

### **Werdegang**

Nach einer langjährigen Karriere als Manager in der Pharmaindustrie, Ausbildung zum sozialen Querdenker an der KaosPiloten Schule.



### **Statement von Mario Grossenbacher**

"Resilienz hat es mir ermöglicht, mein Leben von Grund auf neu zu gestalten. Heute bin ich der Autor meines Lebens und bestimme mit Selbstachtung, wie und wohin die Reise geht".