

## Strengthen Your Own Resilience (SYOR)

**ID SYOR** Preis 1'450.- € (exkl. MwSt.) **Dauer 2 Tage**

### Zielgruppe

Menschen, die vor Herausforderungen stehen. Menschen, die schwierige Situationen gut meistern wollen. Menschen, die Wege finden wollen, sich nachhaltiger zu regenerieren.

### Voraussetzungen

Bereitschaft etwas über sich und die eigenen Fähigkeiten zu erfahren.

### Kursziele

Sie lernen, was Resilienz ist, welche Fähigkeiten Sie für Ihre mentale Widerstandskraft mitbringen und wie Sie diese effektiv einsetzen, um schwierige Situationen gut zu meistern.

Erfahren Sie, was Ihre Resilienz ausmacht und wie Sie diese weiterentwickeln können.

Finden Sie Wege, um mit Herausforderungen so umzugehen, dass Sie diese gut meistern können.

Erkennen Sie, wie Sie sich gut regenerieren können und was Ihnen hilft Kraft zu schöpfen und Ihren Weg zu gehen.

### Kursinhalt

#### Resilienz verstehen

- Was Resilienz konkret bedeutet.
- Wie Hindernisse, Beeinträchtigungen und andere Probleme unsere Lebensqualität einschränken.
- Emotionen, Wahrnehmung und Verhalten in schwierigen Situationen.
- Wie unser Körper reagiert und welchen Einfluss unser Geist hat.
- Resilienzfaktoren und die Säulen unserer Widerstandsfähigkeit.

#### Selbst, Selbstwahrnehmung und Selbstverständnis

- Wir sind wer und wir können was.
- Wie wir uns selbst erkennen und verstehen lernen.
- Was wir über uns selbst erfahren können:
  - Was uns wichtig ist.
  - Wovon wir überzeugt sind.
  - Wie wir uns bevorzugt verhalten.
- Intensität und Vielfalt unserer Emotionen und Gefühle.
- Unsere Einstellung und unser mentaler Rahmen.

#### Unsere konkreten Fähigkeiten und unser Verhaltensweisen

- Unsere Fähigkeiten:
  - Welche wir mitbringen.
  - Wie wir sie weiterentwickeln.
  - Wann welche Fähigkeit nützlich ist.
- Situationsbedingtes und Situationsgerechtes Verhalten.
- Automatismen und wie wir unser Verhalten steuern:
  - Weniger Wahrnehmen -> Verhalten und mehr Wahrnehmen -> Verstehen -> Verhalten.
  - Schädliches Verhalten stoppen.
  - Mit „roten Knöpfen“ umgehen lernen.

#### Erholung und nachhaltige Stärkung

- Was uns hilft uns zu erholen.
- Was mit unserem Körper und unserem Geist passiert, wenn wir uns erholen.
- Welche Rolle dabei unsere Beziehungen spielen.
- Wie wir uns selbst nachhaltig stärken können.

# Strengthen Your Own Resilience (SYOR)

---

## Weltweite Trainingscenter



## Fast Lane Institute for Knowledge Transfer (Switzerland) AG

Husacherstrasse 3  
CH-8304 Wallisellen  
Tel. +41 44 832 50 80

info@flane.ch, <https://www.flane.ch>