



Schutzfaktoren, deine Freunde und Helfer für ein resilienteres Leben

Ort

[Parkhotel Langenthal](#)

Datum

24.05.2025

Zeit

09:00 – 12:30 mit 30 Minuten Pause

Beschreibung

„Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt“ – Ella Gabriele Amann, Resilienz

Individuelle Schutzfaktoren oder Resilienzfaktoren helfen uns, Selbstwirksamkeit zu erleben und bilden einen wichtigen Baustein hin zu einem resilienteren Leben.

Sei es im privaten Alltag oder im beruflichen Umfeld z.B. als Berater:in/Coach: Wir treffen immer wieder auf Situationen, die uns herausfordern, manchmal sogar regelrecht aus der Bahn werfen. Ob wir aus solchen Erlebnissen gestärkt hervorgehen, liegt nicht zuletzt daran, ob wir die eigenen Risikofaktoren kennen und unsere entsprechenden Schutzfaktoren zur Unterstützung beiziehen können.

In diesem Workshop lernst du, deine individuellen Risikofaktoren wahrzunehmen, zu reflektieren und deine Schutzfaktoren einzusetzen.

Lernziele

- Ich habe die Resilienz und die dazugehörigen Elemente kennengelernt und bin mir um deren Bedeutung bewusst.
- Ich habe meine Risikofaktoren kennengelernt und reflektiert und weiss, wie ich meine passenden Schutzfaktoren wirksam aktivieren kann.
- Als Berater:in/Coach kann ich das Konzept der Risiko- und Schutzfaktoren in meinen Gesprächen einsetzen.

Inhalte

- Einführung in die Resilienz
- Allgemeine und individuelle Risiko- und Schutzfaktoren kennenlernen
- Arbeit mit dem Konzept der Risiko- und Schutzfaktoren im beruflichen Kontext, z.B. als Berater:in/Coach.

ICH – DU – WIR

- Von der Theorie über den Austausch in Lerntandems kommen wir zur praktischen Anwendung.

Referentin

Sabine Rentsch: Dipl. wertorientierter systemischer Gesundheits & ResilienzCoach, zertifizierte Resilienz-Trainerin und myPeer Coach. <https://www.resilient-leben.ch/>

Mitbringen

Schreibsachen, Notizbuch, Trinkflasche