### Internes Weiterbildungsangebot bwd – Schuljahr 2021/2022

18.08.2021 / grk

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thema/Referent/-in** | **Inhalt** | **Termin** | **Kosten pro Person** |
| **Resilient bleiben in herausfordernden Zeiten** Barbara Siegenthaler, Psychologin und Psychotherapeutin i.A. in Existenzanalyse | Ziele* Du kennst die wichtigsten Resilienz-Faktoren und verstehst deren Bedeutung in deinem Alltag
* Du lernst anhand eines 12-Punkte Selbsttests deine persönliche Resilienz-Ausprägung kennen
* Du erhältst verschiedene Anregungen und Tipps, wie du die für dich wichtigsten Resilienz-Faktoren in deinem Leben erweitern resp. nachhaltig stärken kannst

 Methoden* Theoretische Inputs, Selbstreflexion, Austausch in Kleingruppen, einfache und alltagstaugliche Praxisübungen
 | Samstag, 29. Januar 2022 von 09.00 bis 16.00 Uhr | CHF 300.– |