



# Resilienz

Stehauf-Kompetenz, Widerstände überwinden

**Seminar 30. Oktober 2018**

Spezialgeschenk: das neu erscheinende Buch «Resilienz – Du packst das!»

Dies ist ein Angebot der School for Leadership und der C–Leaders/C–Leadership Fachschule;  
Referent und Buchautor: Markus Züger; 9.00h bis 16.45h; Kafi Müli in Oberwinterthur

## **Resilienz – aktuell, stärkend und lebenszentral**

Resilienz steht für innere Widerstandskraft, Wieder-Aufstehen-Können und konstruktiv mit Krisen umgehen. Diese Kompetenz ist für Menschen in Verantwortung schon heute unerlässlich und wird in Zukunft immer wichtiger werden. Wir sind vom Alltag, vom Zeitgeschehen und der Lebensintensität herausgefordert. Auch privat und in unseren Organisationen sind wir mit immer höheren Erwartungen konfrontiert.

An diesem Seminar wollen wir genauer hinschauen, wie wir unsere Resilienz entwickeln und Herausforderungen sowohl innen wie aussen bewältigen können. Wir diskutieren, wie wir unsere Lebensaufgaben in schwierigen Zeiten so bewältigen können, dass wir und die uns Anvertrauten daran wachsen können. Anhand eines für sie entwickelten Persönlichkeitstests über Resilienz erkennen sie, in welchen Bereichen sie stark sind und wo sie noch Entwicklungspotenzial haben.

Als Spezialgeschenk erhalten sie das Buch «Du packst das! Resilienz – wie sie das Stehaufmännchen in sich wecken können», Buchautor Markus Züger, das am 22. August 2018 im Buchhandel erscheint.

## **Inhalte des Seminars vom 30. Oktober 2018**

Wie prägt die Resilienz unser Leben? Wie können wir unsere Resilienz effektiv und effizient verbessern? Wie lassen sich Widerstände überwinden? Wie wachsen wir an und in Herausforderungen oder schwierigen Situationen? Anhand des für sie entwickelten Resilienztests und anhand einzelner Inhalte aus dem Buch und den Seminarunterlagen sehen sie konkret, wo ihre Stärken sind und wie sie ihre Entwicklungspotenziale nutzen können. Wir lernen die sieben Faktoren der Resilienz kennen und ausbauen: 1. Optimismus und Zuversicht 2. Wirklichkeitssinn und Realitätssinn 3. Lösungen und Ziele sehen 4. Opferrolle verlassen 5. Verantwortung tragen 6. Netzwerke ausbauen 7. die Zukunft proaktiv gestalten.

### **Referent und Seminarleiter**

Markus Züger, mag.oec.HSG, selbständiger Managementtrainer, Unternehmensberater und Coach

Dies sind Angebote der School for Leadership ([www.zueger-beratung.ch](http://www.zueger-beratung.ch)), der C-Leaders Fachschule für Führungskompetenz ([www.c-leaders.ch](http://www.c-leaders.ch)) und der C-Leadership Fachschule für Unternehmertum ([www.c-leadership.ch](http://www.c-leadership.ch))

### **Preis**

Fr. 150.– bis Fr. 300.–, je nach ihren Möglichkeiten. Der Preis wird im Gespräch mit dem Seminarleiter verhandelt. Basis dazu: für Privatpersonen oder Non-Profit Unternehmen: Fr. 150.–; für Verdienende aus der Wirtschaft: Fr. 300.–. Preise im Zwischenraum sind auch möglich. Im Betrag eingeschlossen sind Seminarunterlagen, Mittagessen, Mineralwasser, Kaffee, Gipfeli und Früchte.

### **Ort**

Kafi Müli in Oberwinterthur. Die Anreise ist mit der S-Bahn nach Oberwinterthur problemlos möglich; Parkplätze für Autofahrer sind in der Nähe vorhanden. Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.restaurant-kafimueli.ch](http://www.restaurant-kafimueli.ch) und werden ihnen nach ihrer Anmeldung zugestellt.

An diesem Seminar besteht für Interessierte die Möglichkeit, die School for Leadership, die C-Leaders Fachschule oder die C-Leadership Unternehmerschule kennen zu lernen.

Markus Züger; [leitung@c-leaders.ch](mailto:leitung@c-leaders.ch) oder [markus@zueger-beratung.ch](mailto:markus@zueger-beratung.ch); T 071 278 51 24 oder 076 327 38 40

## Anmeldung Seminar: Resilienz – 30. Oktober 2018

Vorname und Name

Strasse

PLZ und Ort

Organisation

Beruf

Funktion

Geburtsdatum

Telefon und Email

Vorname und Name

Strasse

PLZ und Ort

Organisation

Beruf

Funktion

Geburtsdatum

Telefon und Email

Datum

Unterschrift

Bitte frankieren

Markus Züger  
Züger Beratung  
Langenwis 1715  
9534 Gähwil