



**MONTAG, 12. MÄRZ 2018 ODER  
MONTAG, 24. SEPTEMBER 2018**

## **RESILIENZ - DIE INNERE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT**

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie manche Menschen Herausforderungen und Krisen spielerisch bewältigen? Sie wirken weder gestresst, noch scheinen sie davon Schaden zu nehmen. Man hat sogar das Gefühl, dass sie an ihren schwierigen Situationen und Krisen wachsen. Solche Menschen suchen nach Sinn, akzeptieren das Unvermeidliche und rappeln sich auf, um Handlungsspielräume zu suchen und wieder Gestaltende ihres Lebens zu werden. Wie machen Sie das? Das Konzept der Resilienz zeigt auf, wie Sie anhand Ihrer bereits vorhandenen Ressourcen sowie dem Entwickeln neuer Strategien Ihre eigene Widerstandsfähigkeit jederzeit optimieren und trainieren können. Anhand konkreter Übungen lernen Sie an diesem Nachmittag Ihre eigene Resilienz zu stärken.

**AUGSBURGER COACHING**  
intuitiv & achtsam

Zeit: 13 – 17 Uhr

---

Ort: Räumlichkeiten  
Augsburger Coaching  
Seestrasse 24  
8712 Stäfa

---

Workshop Leitung:  
Patricia Augsburg  
Dipl. Management & Burnout  
Prophylaxe Coach

---

Kosten: CHF 150

---

inkl. Unterlagen,  
Getränke & Snacks

---

**AUGSBURGER COACHING**

Seestrasse 24  
8712 Stäfa  
Tel. 079 622 15 15

[www.augsburgercoaching.ch](http://www.augsburgercoaching.ch)