Resilienz aus Erfahrung – in 5 Abenden zu mehr innerer Stärke

Resilienztraining in Sumiswald

Stark bleiben, wenn das Leben herausfordert.

Mehr Gelassenheit. Mehr Kraft. Mehr Vertrauen in dich. In 5 praxisnahen Abenden stärkst du deine Resilienz und lernst einfache Werkzeuge für stressige Zeiten kennen. Übungen, die du direkt im Alltag anwenden kannst.

Meine eigenen Krisen, Psychiatrieaufenthalte und mein Genesungsweg haben mir gezeigt: Resilienz heisst nicht, nie zu fallen - sondern anschliessend wieder aufzustehen und neue Kraftquellen zu entdecken. Diese praktische Erfahrung verbinde ich mit fundiertem Wissen aus Coaching, Resilienztraining und Supervision.

Dich erwarten kurze Impulse, Austausch in der Gruppe und praktische Übungen, die du direkt im Alltag anwenden kannst.

Der Kurs eignet sich für dich, wenn du...

... Stress besser bewältigen möchtest
... deine Stärken und Ressourcen entdecken willst
... konkrete Werkzeuge für den Alltag suchst
... Austausch in einer kleinen Gruppe schätzt

Hinweis: Dies ist ein Präventions- und Entwicklungsangebot, keine Therapie.

Ablauf auf einen Blick

Datum	Zeit	Thema	Fokus
12.01.27	20.00–21.30	Einführung und Erfahrungsaustausch	Was ist Resilienz? Was bringe ich mit?
19.01.27	20.00–21.30	Soziale und motivationale Ressourcen	Beziehungen und Motivation nutzen.
26.01.27	20.00–21.30	Emotionale Ressourcen	Gefühle verstehen und regulieren.
02.02.27	20.00–21.30	Körperliche Gesundheitsressourcen	Erholung und Energie im Alltag.
09.02.27	20.00–21.30	Kognitive Ressourcen & Abschluss	Stärkende Gedanken und Umsetzung.

Ort: Hoffnigsruum, Kirchgasse 1, 3454 Sumiswald (ehemaliges Denner-Ladenlokal)
Empfehlung: Alle 5 Abende besuchen und das Gelernte zwischen den Terminen vertiefen.
Mitbringen: Bequeme Kleidung

Kosten und Anmeldung

- CHF 45.– pro Abend / max. CHF 200.– für den ganzen Kurs
- Zahlung: bar, Twint, Karte oder Rechnung
- Kleine Gruppe: 3–15 Teilnehmende; Preisreduktion auf Anfrage möglich

Plätze beschränkt - Anmeldung bis 4. Januar 2027: info@wisler-mentoring.ch | 076 823 17 15

Andreas Wisler | Dipl. Resilienztrainer CZO | MAS Coaching, Resilienz und Supervision
Wisler-Mentoring - Resilienz aus Erfahrung
+41 76 823 17 15 | info@wisler-mentoring.ch | www.wisler-mentoring.ch