

Resilienz – ins Gleichgewicht kommen

Die eigene Widerstandsfähigkeit anhand der Eigenschaften von Bäumen stärken

Zürich, Samstag, 8. Juni 2024, 9.00-13.00

- **Ziel:** Um in ihr Gleichgewicht zu kommen, erlernen Sie verschiedene Handlungsansätze. Diese verankern Sie anhand von Waldbildern und Übungen im Wald.
- **Inhalt:** Zu Beginn vergegenwärtigen Sie, wo Sie aktuell stehen. Darauf aufbauend erleben Sie die weiteren Schritte der persönlichen Resilienz. Sie wenden die passenden Handlungsansätze allein und in Kleingruppen an. Ihre Reflexion halten Sie fest.
- **Modelle / Theorien:** Situativ eingesetzt und weiterentwickelt: 10 Schritte der persönlichen Resilienz gemäss Sylvia Kéré Wellensiek – Eisbergmodell – Johari-Fenster – Inneres Team – Gewaltfreie Kommunikation
- **Ansatz:** «[bewusster Walddialog](#)»
- **Treffpunkt:** 9.00, Zürich, Tram-Endhaltestelle Zoo (Tram Nr. 6)
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 150 CHF/Person (inkl. MWST), die nach verbindlicher Anmeldebestätigung einzuzahlen sind; vgl. [AGB](#))
- **Anmeldung:** bis 5. Juni 2024 an karin.hilfiker@waldcoaching.ch oder [Formular](#) mit Referenz: Modul RE2024-1