Tue dir etwas Gutes!

Auftanken für mich, mein Team und meine Organisation

Angebote für Bildungsfachpersonen und alle, die in der Aus- und Weiterbildung tätig sind.

Kurs 1: **Mein Verhalten gehört mir!**
Kurs 2: **Wurzeln schlagen im Wandel**
Kurs 3: **Kraftquelle Teamarbeit**
Kurs 4: **Resilienzberaterin – Resilienzberater**

Über uns

Dr. phil. Erich Wohlwend
Neugierig, hinterfragend, aufmerksam und inspirierend

Sonderpädagoge, Betriebswirtschafter, persolog®-Mastertrainer, 9-Levels Trainer, Supervisor, Primarlehrer

Dr. phil. Marianne Breu
Empathisch, strukturiert, engagiert und humorvoll

Pädagogin, Soziologin, Psychologin, Laufbahn-Coach CAS, Erwachsenenbildnerin SVEB, Zertifizierte ZRM®-Trainerin, Zertifizierte persolog® D.I.S.G.-Trainerin, Primarlehrerin

Kurs 1

Mein Verhalten gehört mir!

Handlungsanleitung für mich und den souveränen Umgang mit anderen

Unser Verhalten ist immer und überall. Verhalten ist ein zentraler Punkt in der Zusammenarbeit und in der Kommunikation mit Menschen. Die gute Nachricht ist, auf unser Verhalten können wir Einfluss nehmen. Je besser wir uns selbst kennen, umso klarer können wir das Verhalten anderer verstehen und adäquat handeln. So können wir uns im Alltag erfolgreich bewegen und in herausfordernden Situationen und Konflikten gelassen bleiben.

Ziele

- Ein klares Verständnis für mein eigenes Verhalten entwickeln
- Das Verhalten anderer ordnen und verstehen können
- Selbstfürsorge aufbauen und einen gesunden Umgang mit sich selbst pflegen
- Neue Verhaltensstrategien anstossen
- Positiven Einfluss auf die Emotionsregulation erlangen

Inhalt

- Theoretische Inputs zur Persönlichkeit und unserem Verhalten
- Kennenlernen von grundlegenden Verhaltensdimensionen
- Verständnis für die unterschiedlichen Verhaltensweisen in der Kommunikation, Zusammenarbeit sowie in Konfliktsituationen
- Transfer in den Alltag – so gelingt es

Kurs 2

Wurzeln schlagen im Wandel

Wie ich meine Resilienz als Fachperson stärke und im Schulalltag nutze

Berufe in der Bildung beinhalten tagtäglich vielfältige Herausforderungen – von hoher Arbeitsbelastung über emotionale Ansprüche bis hin zu ständigem Wandel im Bildungswesen. Inmitten dieser Dynamik wird eine Kompetenz immer bedeutender: Resilienz.

Was ich für mich selbst tun kann, hilft auch anderen. Resiliente Personen können Herausforderungen proaktiv angehen, flexibel reagieren und andere dazu ermutigen, dasselbe zu tun. Dieser Kurs lädt dazu ein, die eigene Widerstandskraft bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und zu stärken. Im Mittelpunkt stehen persönliche Erfahrungen, praktische Strategien und der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen – denn Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Kompetenz, die wir entwickeln und pflegen können.

Ziele

- Verstehen, wie die eigene Persönlichkeit die Resilienz prägt
- Faktoren der eigenen Resilienz-Kompetenz erheben und Strategien zur Stärkung festlegen
- Erkenntnisse und Massnahmen teilen und mehr Verbindlichkeit für die Umsetzung im Alltag erreichen
- Diskussion, wie Lernende auf dem Weg zu mehr Resilienz unterstützt werden können

Inhalt

- Wie sieht mein persönliches Resilienz-Profil aus?
- Übungen zur Stärkung und Entwicklung persönlicher Resilienz-Kompetenzen
- Kennenlernen von Methoden zur Stärkung der eigenen Resilienz

Kurs 3

Kraftquelle Teamarbeit

Teamresilienz – eine Standortbestimmung für dein Team zur rechten Zeit

Resiliente Teams sind flexibler, belastbarer und widerstandsfähiger! Teamresilienz stärkt den Zusammenhalt und hilft, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen. Das entlastet und motiviert jede Person im Team.

Teamresilienz ist kein Zustand, sondern ein dauerhafter Zyklus, der in verschiedene Phasen unterteilt werden kann – vor, während und nach schwierigen Momenten.
Es lohnt sich heute den Teamresilienz-Prozess anzupacken. Denn komplexe Situationen kommen ohnehin. Mit der Auseinandersetzung zu den sechs wesentlichen Resilienzfaktoren werden Teams gestärkt und gefördert.

Ziele

- Schnelle und klare Reflexion der Teamzusammenarbeit
- Gemeinsam Ansätze zur Stärkung und Steigerung der Resilienz finden
- Schrittweise zum souveränen Team werden

Inhalt

- Kennenlernen des Resilienz-Zyklus und den sechs Teamresilienzfaktoren
- Wissen, was Teamresilienz in der Organisation auszeichnet
- Einschätzung der aktuellen Teamresilienz
- Einfluss und Verantwortung aller Personen auf die Teamresilienz erkennen
- Erarbeiten eines Planes zur Entwicklung von Teamresilienz

Kurs 4

Resilienzberaterin – Resilienzberater

Ausbildung zur internen Fachperson

Mit Resilienz führen, stärken, begleiten, verändern. Das funktioniert nicht automatisch. Eine interne «Fachberatung Resilienz» sichert die kontinuierliche und gesunde Entwicklung der Menschen und der Organisation. Setzen sie einen Meilenstein!

Resilienz beginnt bei einer Person –
und verändert das System.
Mit der Ausbildung zum/zur Resilienzberater:in setzen sie in anspruchsvollen Zeiten eine Schlüsselperson für die mentale Stärke ein. Sie wird eine zentrale Ansprechperson für alle Aspekte der betrieblichen Gesundheit. Ob in Schule, Unternehmen oder sozialer Einrichtung: die Resilienzberatung bringt fundiertes Wissen, praxisnahe Werkzeuge und ein wissenschaftlich basiertes Modell für Einzelpersonen, Teams und Strukturen ein. Die Resilienz-Beratung gibt nicht nur Impulse weiter – Sie schafft Veränderung! Die integrierte Zertifizierung der persolog® Resilienz Standortbestimmung-Tools unterstützt alle Beraterinnen und Berater auf den drei Ebenen: Einzelpersonen, Teams und Organisationen.

Ziele
- Resilienz auf den Ebenen Person, Team und Organisation kennen
- Eigene Resilienz reflektieren und stärken, um als authentischer Multiplikator wirksam zu sein
- Zertifizierung für die persolog® Resilienz-Profile
- Befähigung, als Fachberatung Resilienz zu wirken und Impulse zu setzen
- Digitaler Zugriff auf Profile, Schulungsmaterialien und Übungen sicherstellen

Inhalte auf drei Ebenen:

Personale Resilienz

Die individuelle Ebene der Resilienz beschreibt die Robustheit und Widerstandsfähigkeit von Menschen. Eine zentrale Frage dabei ist, welche Ressourcen ein Mensch aktuell nutzt und wie diese entwickelt werden können, um Veränderungen, Herausforderungen und Konflikte zu überstehen und gestärkt aus diesen hervorzugehen.

Teamresilienz entwickeln

Bei der Definition von Teamresilienz wird zwischen Ressourcen und Prozessen unterschieden. Ein resilientes Team erholt sich schneller von Krisen oder sonstigen Bedrohungen. Ein resilientes Team ist ein lernendes Team, das flexibel ist und gezielt auf Veränderungen reagieren kann.

Organisationale Resilienz

Die dritte Wirkebene der Resilienz ist die organisationale Resilienz. Hierbei wird die Widerstandsfähigkeit eines Unternehmens betrachtet. Die Ebene Organisation ist die Basis, damit die Ebenen Team und Persönlichkeit funktionieren.

Investition

Für die vollständige Ausbildung Resilienzberater:in ist mit rund sechs Arbeitstagen zu rechnen.

Unsere Formate zeichnen sich aus durch: fundierte Inhalte, praxisnahe und kreative Vermittlung, sowie viel Raum für Selbstreflexion

Für die Besprechung zum idealen Format – ob Referat, Workshop oder Schulung – und den dazugehörigen Kosten freuen wir uns über jeden Kontakt:

Marianne in Uster
mb@mariannebreu oder +41 79 227 57 15

Erich in Zürich
erich.wohlwend@landinsicht oder +41 79 437 92 52

Tue dir und/oder deinem Team etwas Gutes. Angebote für Einzelpersonen und Teams, mit Marianne oder Erich.

Für grössere Gruppen Co-Moderation

Mehr Infos: landinsicht.ch mariannebreu.ch

Dr. Marianne Breu
Consulting und Personalentwicklung

Land in Sicht

persolog schweiz