



## Persönliche Ressourcen & Resilienz stärken – eine Online-Journey

„Es ist, wie es ist.  
Doch es wird, was  
du daraus machst.“

**Resilienz bedeutet auch Widerstandskraft oder die Kunst, mit Herausforderungen umzugehen.**

Während unserer 8-wöchigen Journey fokussieren wir uns auf bereits vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten. Diese nutzen und stärken wir, damit wir auch während anspruchsvollen Zeiten resilient und selbst-wirksam handeln können und in guter Balance sind.

Die Journey wird von erfahrenen Coaches begleitet. Zudem fordert unser persönliches Reisejournal dazu auf, sich täglich auf kleine Handlungen zu konzentrieren, welche uns unterstützen, «tatkraftig» durch den Tag und die Woche zu gehen. Bewusst halten wir den zeitlichen Aufwand gering – für uns zählen kleine, jedoch kontinuierliche Schritte und Erfolge.

Über verschiedene Kanäle stellen wir nützliche Tipps und fundiertes Wissen zur Verfügung, um neue Ansätze zu erhalten, wie wir unsere persönlichen Ressourcen stärken oder Stress reduzieren können. Unsere Journey ist sehr pragmatisch und sie ermöglicht es uns, einerseits unser Well-Being zu erhöhen, sich weitere Fähigkeiten anzueignen und neue Erfahrungen zu sammeln.

### Die Journey in Kürze:

**Gelöst!**  
**Einfach wirkungsstark.**  
Wir fokussieren auf kleine Schritte  
und Wirkung.

#### Tages-Impulse

Inspirations-Häppchen für frische  
Ideen und Motivation

#### Resilienz-Inputs

Wöchentliche Webinare zu verschiedenen  
Themen rund um die Resilienz

#### Persönliches Reisejournal

Definieren & Festhalten von persönlichen  
Handlungen & Reflektion

#### 1:1 Online-Sessions mit erfahreinem Coach

Check-in: Zieldefinition & Reiseplanung (30 min)  
3 x Persönliches Coaching (30 – 45 min)  
Check-out: Sicherstellung Kontinuität (30 min)

