



winterthurer **drehtage**

Lösungsorientierte Ideen aus der Praxis

25.–28. April 2021



## Detailinformationen

# Kurs 38

Anfänger | Fortgeschrittene

ZLB Schweiz  
Zentrum für lösungsorientierte Beratung  
www.zlb-schweiz.ch



**Mittwoch, 28.4.21, 14.00-16.30 Uhr**

**Raum:**

## LOASE: Resilienz und Ressourcen

Kursinhalt:

In unsicheren und turbulenten Zeiten, in welchen stressbedingte Probleme einzelner Menschen zunehmen, wird das Thema Resilienz immer wichtiger und präsenter.

Im lösungsorientierten Umgang mit sich selbst (LOASE) stärken wir die Resilienz und entdecken unsere individuellen Ressourcen. Essenziell für ein positives Selbstbild ist es, die eigenen Ressourcen zu erkennen, zu erweitern und daraus zu schöpfen.

Nutzen für die Teilnehmenden:

Wie können wir Stress managen und uns durch gesundheitsförderndes Verhalten Gutes tun? Wie gelingt es uns, eine innere Stabilität aufzubauen? Die Teilnehmenden erkunden, was ihre Resilienz begünstigt und wie sie diese fördern und kultivieren können.

Arbeitsweise: kurze Impulse, erfahrungsorientierte Übungen und Austausch zu zweit

Kursleitung

**Susanna Hautle**



Coach IBP, LOA-Trainerin, Schulische Heilpädagogin  
in eigener Praxis

Die wichtigsten LOA-Elemente in diesem Kurs:

- Ich bin ExpertIn für mein Leben
- Fokus auf Ressourcen
- Wertschätzung und Selbstwertschätzung
- Positive und bedeutsame Ziele
- Nächster Schritt