

KAMINGESPRÄCH:

mit Imelda Breitenmoser

www.breitenmoser-hr.ch
www.b-resilient.consulting

Immuner werden gegen Stress, Probleme und Krisen? Resilienz – eine der wichtigsten Kompetenzen der Zukunft

Wir leben in herausfordernden Zeiten und es wird nicht ruhiger. Dabei sehnen wir uns alle nach Sicherheit und Beständigkeit. Jedoch genau das Gegenteil von Beständigkeit wird es uns ermöglichen, wieder ein Gefühl von Sicherheit zu erlangen.

Das Aussen können wir nur bedingt verändern, aber wir können Einfluss nehmen, wie wir Herausforderungen begegnen und unsere eigene Widerstandskraft, unsere Resilienz stärken.

Resilienz kann dabei nicht nur auf individueller Ebene, sondern auch im Team oder der organisationalen Ebene betrachtet werden:



- ✓ Wie kann ich meine persönliche Belastbarkeit stärken, um gelassener mit den Herausforderungen umzugehen?
- ✓ Welche Kompetenzen müssen wir im Team entwickeln, um anpassungsfähig, produktiv und agil zu sein und bleiben?
- ✓ Wie können wir als Unternehmen / als Verein unsere Fähigkeit, adäquat auf eine sich verändernde Umgebung anzupassen, gezielt stärken?
- ✓ Diesen Fragen gehen wir auf die Spur und geben euch ein paar einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge für mehr innere Gelassenheit mit auf den Weg.

Datum: Dienstag 30. Januar 2024 – Bitte Terminänderung beachten!

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr, anschliessend Abendessen (2- oder 3-Gang-Auswahl)

Ort: Waldstätterhof, Brunnen

Mit Vorfreude auf ein inspirierendes Kiwanis Kamingsgespräch!!!