

## **Resilienz - Die psychische Widerstandskraft und Belastbarkeit stärken –**

unterwegs im Engadiner Naturraum auf den Spuren der eigenen Erfolgsfaktoren

### **Programminhalte**

Der Rückblick – die aktuelle Ausgangslage Ihrer inneren Widerstandsfähigkeit: Wo stehen Sie in Ihrem beruflichen Umfeld damit? Sie schärfen Ihren Blickwinkel und machen eine IST-Aufnahme Ihrer Belastbarkeit und Widerstandskraft. Wie schätzen Sie Ihr seelisches Gleichgewicht ein? Was sind Ihre resilienten Ressourcen?

Der Einblick – die Auseinandersetzung mit der eigenen Resilienz: Sie erweitern Ihre Kenntnisse zur seelischen Widerstandskraft. Ihre Resilienz-Faktoren überdenken Sie. Sie hinterfragen Ihren Umgang mit Herausforderungen und eigenen Handlungsmöglichkeiten an Hand von konkreten Beispielen. Wie unterstützen und fördern Sie selber Ihr eigenes Fundament der Belastbarkeit? Wie nehmen Sie Einfluss auf Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität?

In Bewegung, während kraftvollen Naturerlebnissen tanken Sie auf. Wetter-Verhältnisse bilden den Rahmen dazu, Ihre aktuelle körperliche und psychische Verfassung ebenso wie eine gepflegte Hotelumgebung.

Der Ausblick – ein praktischer Leitfaden: Sie wollen Antworten finden auf Ihre persönlichen Fragestellungen, und Ihre resilienten Erfolgs-Faktoren vertiefen und stärken. Achtsam, mit geschärftem Bewusstsein arbeiten Sie an Ihrer persönlichen Widerstandsfähigkeit, an Ihrem 'work in progress' – Projekt. Sie entwickeln Ihren praxisnahen Leitfaden mit ergänzenden Handlungsoptionen. Dieser dient als unterstützender Wegbegleiter im Berufsalltag. Eine neue Perspektive, ein anderer Umgang mit Herausforderungen wird Sie überraschen.

Mit gestärktem seelischen Immunsystem und um ein erkundetes Geheimnis reicher brechen Sie neu auf.

Zielgruppe	Engagierte leistungsgewohnte Menschen in verantwortungsvollen Funktionen, die Bedürfnis, Bereitschaft und Offenheit zur Reflexion mitbringen, Freude an Natur und Bewegung ebenso. Sie nehmen Ihre Selbstfürsorge ernst und fördern aktiv Ihre Gesundheitsprävention. Kleingruppe 6-9 Teilnehmende
Arbeitsweise	Abwechslungsreiches, praxisbezogenes Lernfeld mit kurzen Impulsreferaten, Einzel- und Reflexionsaufgaben, dezent moderiert mit Raum für das Eigene, Interaktion in der Kleingruppe: Dialog nach Bedarf / Bedürfnissen, Natur-Inspirationen, Bewegung und Erholung
Zeit/Dauer	Treffpunkt in Zuoz/Oberengadin, im Hotel Castell in der Lobby um 08:30 Uhr, bis 17:00 Uhr am letzten Tag  Hinweis: Programmanpassungen bleiben Witterungs- und Sicherheitsbedingt jederzeit vorbehalten

Fitness, Technik &	Eine Grundkondition/Vitalität für bis 1000 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg in genussvollem Tempo mit Tagesrucksack, Es sind keine technischen Vorkenntnisse nötig, Wanderungen T2-T3 mit entsprechender Ausrüstung.
Ausrüstung Leistungen	Eine Ausrüstungsliste erhalten Sie mit der Bestätigung/Rechnung -3- moderierte Workshoptage inkl. Erlebniswanderungen und Pausen/Mittagsverpflegung (Exkl. Getränke, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack)
Kosten	- CHF 990.00 pauschal (Exkl. Übernachtungen mit HP und Verkehrs/Transportmittel)
Übernachtung und Verpflegung	-2- Übernachtungen, Basis Einzelzimmer, Du/WC mit Frühstück und Nachtessen, (exkl. Getränke) inkl. Wellbeing-Angebote des Hotels und Bergbahnticket, CHF 380.00  Hotel Castell, Zuoz - Genuss- und Verwöhn-Oase bei den Vollblut-Gastgebern, Irene & Martin Müller mit Team- mit typischem Flair für lokal-regionale Gaumen- und Sinnesfreuden sowie einem ausgewählten Wellbeing-Angebot. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, vor oder nach dem Workshop, den Engadin-Aufenthalt zu verlängern
Leitung	Monica Glisenti, Geschäftsführerin Invida GmbH, dipl. Organisationsentwicklerin, Supervisorin und Coach Msc ZHAW/BSO, dipl. Wander- und Schneeschuhleiterin BAW, SAC Tourenleiterin
Veranstalter/AGB	Invida GmbH, Pontresina, <a href="http://www.invida.ch">www.invida.ch</a>
Fragen und Infos Anmeldung	Wir freuen uns auf Sie: Tel +41 81 834 50 04 Schriftliche Anmeldung via AnmeldeLink website bis 2 Wo vor Beginn oder via mail
Versicherung	Eine Unfall- bzw. Annullationsversicherung ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen.