



gesundheits
faktor

Der Lebensfluss in Balance mit gelebten Resilienzfaktoren

Möchten Sie:

... erfolgreich und gesund widrige Lebensumstände meistern?

... ihr persönliches Gleichgewicht stabilisieren und gestärkt und aufrecht im Leben stehen?

... eine Struktur entwickeln, die hilft mit den eigenen Ressourcen und Quellen kraftvoll umzugehen?

Dann gönnen Sie sich den Tag!

Anhand des Resilienzmodells erkennen Sie, wie Sie gestärkt persönliche und berufliche Belastungen besser meistern, gesund bleiben und sich gezielt weiter entwickeln. Die Stärkung der vorhandenen Ressourcen ermöglicht einen wirkungsvollen Weg zum persönlichen Gesundheitsbewusstsein – integrierbar in den Alltag.

Inhalte mit Theorie und Selbsterfahrung:

- Kennenlernen des Begriffs Resilienz und die Resilienzfaktoren erfahren
- Integrale Standortbestimmung
- Erkennen der persönlichen Quellen und Ressourcen
- Die Lebensbalance im Fokus mit Achtsamkeit
- Transfer in den Alltag

Organisatoren: AnlikerCoaching und gesundheitsfaktor.ch

Zielgruppe: Führungspersonen und Mitarbeitende, welche besser mit belastenden Situationen umgehen möchten

Kursdaten: auf Anfrage, ab 6 Personen als Gruppenanlass buchbar

Kosten: Fr. 300.- inklusive kleine Pausenverpflegung

Kursort: Wengistrasse 16, 4500 Solothurn

Teilnehmerzahl: Durchführung ab 6 Personen, max. 12 Teilnehmende

AnlikerCoaching und gesundheitsfaktor.ch

Stark im Zusammenspiel, optimal in der Ergänzung - für Unternehmen und Einzelpersonen

- syst® Strukturaufstellungen für Klarheit in kurzer Zeit
- Integrale Organisationsentwicklung Fokus Mensch
- Stärkung einer Gesundheitskultur für Sie und ihr Unternehmen
- Persönliche Kompetenzentwicklung zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Potenzialentfaltung mit dem Lebensintegrationsprozess
- Coaching zur Standortbestimmung und beruflichen Weiterentwicklung
- Massgeschneiderte Workshops
- Impulsreferate zu Resilienz

AnlikerCoaching

Eva Anliker ist seit 2003 selbständiger Coach für Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen – als Wegbegleiterin von A zu B, ohne Lösungen vorzugeben, sondern Unterstützung für den Prozess der Wegfindung zur Potenzialentfaltung zu bieten.

gesundheitsfaktor.ch

Gesundheitsfaktor begleitet und unterstützt Organisationen, Teams und Einzelpersonen auf dem Weg zu einer physisch und psychisch nachhaltigen Gesundheit – auf individuelle Bedürfnisse eingehen und ein neues Bewusstsein im Umgang mit der eigenen Gesundheit schaffen. Die Wege dahin sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst.