

Halbtages-Seminar:

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf der **individuellen Resilienz**. Die Teilnehmerzahl ist auf **20 Personen** begrenzt. Zur Durchführung bieten wir zwei Termine an. Sie können sich für einen oder beide Daten anmelden; sobald sich eine Mehrheit für einen Termin abzeichnet, informieren wir Sie frühzeitig. Dauer: ca. 3,5 Stunden; Kosten: CHF 100.00 pro Person (im Voraus zu begleichen)

Samstag, 31. Oktober (vormittags):
9 bis ca. 12.30 Uhr

Donnerstag, 5. November (nachmittags):
14 bis ca. 17.30 Uhr

Ort:

Kirchgemeindehaus Feldreben, oder Pfarreiheim röm.-kath. Kirche,
Feldrebenweg 12, 4132 Muttenz Tramstrasse 55, 4132 Muttenz

Anmelden bis spätestens 24. Mai 2026:

an Frau Agnes Odermatt, Rothbergerstrasse 3, 4132 Muttenz.
Tel: 061 461 32 80 oder Mail: odermatt.muttenz@muttenznet.ch:

Name, Vorname:.....

Anzahl Personen:.....

Telefonnummer:.....

E-Mail:

Datum: ☐ 31.10.2026. ☐ 05.11.2026

Im Alltag bestehen – Resilienz praktisch erfahren

Ein Workshop mit dem Resilienz-Zentrum Schweiz

Samstag, 31. Oktober oder
Donnerstag, 5. November 2026



«Resilienz – Impulse für Stärke, Gemeinschaft und Zuversicht»

Halbtages-Workshop mit dem Resilienz-Zentrum
Schweiz

Krisen und Veränderungen prägen unsere Gegenwart, sowohl persönlich wie gesellschaftlich. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit Belastungen konstruktiv umzugehen, innere Stabilität zu bewahren und auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Kompetenz, die entwickelt und gestärkt werden kann.

Im Rahmen unserer Jahresreihe zur gesellschaftlichen und individuellen Widerstandskraft bietet das Resilienz-Zentrum Schweiz einen kompakten Halbtages-Workshop an. Er vermittelt eine fundierte Einführung in zentrale Schutz- und Resilienzfaktoren und zeigt auf, wie persönliche Ressourcen bewusst wahrgenommen und im Alltag genutzt werden können.

Kurze Impulse wechseln sich mit praktischen Übungen und Reflexionsphasen ab. Ziel ist es, konkrete Strategien mitzunehmen, die im persönlichen Umfeld ebenso wie im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext tragfähig sind.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre eigene Widerstandskraft stärken und die Themen unserer Reihe nicht nur diskutieren, sondern praktisch vertiefen möchten.

Resiliente Menschen...

- haben Zugang zur eigenen Kreativität.
- akzeptieren ihre Lebenssituation.
- übernehmen Verantwortung für sich und ihr Leben.
- gestalten ihre Zukunft.
- gehen achtsam mit sich selbst um.
- pflegen ihre Beziehungen.
- handeln lösungsorientiert.
- sind optimistisch und kennen ihre Stärken.

Resilienz bedeutet nicht...

- Schwierigkeiten und Kummer zu ignorieren.
- Probleme und Niederlagen durch die rosarote Brille zu verdrängen.
- Alles und Allem einen positiven Stempel aufzuerlegen.
- Sich einen Schutzmantel überzuziehen, der einen unverletzlich macht.
- Immer stark sein zu müssen.

Informationen und Resilienzzrad ©Resilienz-Zentrum Schweiz

«Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am schnellsten auf Veränderungen reagiert.»

– Charles Darwin

Der Betrag von CHF 100.00 kann mittels beigelegtem Einzahlungsschein beglichen werden.

▼ ▼ ▼ ▼ ▼ Vor der Einzahlung abzutrennen / A détacher avant le versement / Da staccare prima del versamento / Simfactice Swiss QR A12 ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH71 0900 0000 6156 6174 8
Ökumenisches Forum für Ethik und
Gesellschaft
Rothbergstr. 3
4132 Müttenz

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil

Konto / Zahlbar an
CH71 0900 0000 6156 6174 8
Ökumenisches Forum für Ethik und Gesellschaft
Rothbergstr. 3
4132 Müttenz

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

