

Programmablauf

Resilienztraining für Führungskräfte

Die persönliche Widerstandskraft trainieren und stärken

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
09.00–09.30 Uhr	Seminarbeginn/Kennenlernen
09.30–10.30 Uhr	Resilienz: Theorie und Grundhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Definition Resilienz und Resilienzmodell • Grundhaltung & Charakterstärken
10.30–10.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10.45–12.00 Uhr	Arbeit mit dem Stärkenrad
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30–14.30 Uhr	Persönlicher Prozess: Erarbeitung Haltungsziel <ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen ZRM© • Persönlicher Mottozielprozess
14.30–14.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
14.45–16.15 Uhr	Persönlicher Prozess: Erarbeitung Haltungsziel
16.15–16.30 Uhr	Abschluss <ul style="list-style-type: none"> • Seminarschluss, Evaluation und Verabschiedung
16.30 Uhr	Seminarschluss

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

