

Resilienz stärken – gelassen im Jahresendspurt



Pascale
Schnaars Hatt

Ein interaktiver Impuls-Workshop

Gemeinsam und interaktiv besprechen wir folgende Themenbereiche:

- Was ist Resilienz und was ist es nicht?
- Die sieben Resilienz-Kompetenzen
- Aktuelle Belastungen: Was fordert dich, was stärkt dich?
- Konkrete Tools zur Stärkung der Resilienz
- Achtsamkeit
- Energie- und Ressourcenmanagement
- Tipps für die Umsetzung im Alltag

Resilienz bedeutet nicht, stets belastbar sein zu müssen oder Herausforderungen und Unsicherheit einfach wegzustecken.

Sie beschreibt die Fähigkeit, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben, mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen und sich besser an veränderte Gegebenheiten anpassen zu können.

Termin	Dienstag, 1. Dezember 2026 / 10.00 – 12.15 Uhr
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordination, Vorstandsmitglieder, Interessierte
Ort	Alterszentrum Adlergarten Gärtnerstrasse 1, 8400 Winterthur (Raum: Grosser Saal)
Referentin	Pascale Schnaars Hatt , Senior Coach, Swiss Resilience Hub AG www.sr-hub.ch
Kosten	für benevol-Winterthur-Mitglieder: kostenlos für Interessierte: Fr. 40.– (inkl. Pausenverpflegung)
Anmeldeschluss	Donnerstag, 19. November 2026
Anmeldung	www.benevol-winterthur.ch/kurse&veranstaltungen info@benevol-winterthur.ch