

☞ Psychologie und Psychotherapie

Resilienz Training

Diese Fachfortbildung vermittelt Instrumentarien und praktische Anwendung zur Resilienzförderung in Gesundheit, Gesellschaft, Beziehung sowie Arbeitswelt. In einem theoretischen und einem praktischen Teil lernen und üben die Teilnehmenden verschiedene Methoden zur Anwendung.

Der potentialorientierte Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch ein grosses Potential an körperlichen, geistigen und seelischen Kräften und Fähigkeiten in sich trägt, welche wir in der Aussenwelt verwirklichen könnten, wenn wir unser Leben von innen heraus selbstbestimmt gestalten. Wenn uns dies gelingt, lassen wir uns weniger von den Umständen, anderen Menschen, der Welt und von Krisen bestimmen oder stressen, sondern schöpfen aus der eigenen Mitte heraus und gewinnen so neue Kräfte und Inspiration für einen erfüllenden und harmonischen Lebensweg.

Zum Inhalt

- Auswirkungen von Angst und Stress
- Betrachtung der beruflichen und privaten Situation
- Erforschen von Stärken und Schwachpunkten auf den Ebenen Körper, Seele, Geist
- Erforschen von eigenen Potentialen, Talenten und Lebensaufgaben
- Erarbeiten einer persönlichen «Ressourcenlandschaft»
- Erkennen von kräfтерaubenden und stressverursachenden Machtspielen und Kommunikationsmustern
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Kreativität und Initiative
- Hinderliche Glaubenssätze und Muster
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Sinn des Daseins, Stabilisierung des Urvertrauens

Das Seminar eignet sich für Fachpersonen, die das Wissen beruflich nutzen wollen.

Termine

Sa, 14.03.2026

09:30–17:30 Uhr

Sa, 28.03.2026

09:30–17:30 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

2.950,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich

Grünhaldenstrasse 6

8050 Zürich

Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSB7092140326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261–952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.02.2026

Dozentin

Barbara Henke

Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.