

## Resilienz Coaching

Seelische Widerstandsfähigkeit, Stabilität, Ausgeglichenheit – also die mentale Stärke des Geistes und der Seele, dies beschreibt Menschen, die es in beruflichen Stresssituationen, Krisen oder auch schwierigen privaten Lebensumständen schaffen, nicht ihre Lebensfreude zu verlieren, sondern unbeschadet, wenn nicht sogar gestärkt aus der Krise hervorgehen. Ihre Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, ist demnach sehr ausgeprägt.

Das Resilienz Coaching kann dazu genutzt werden, die eigene Resilienz zu steigern oder weiter auszubauen. Dabei liegt der Fokus auf den Faktoren, welche dazu führen, dass Menschen Krisen gut überstehen und weniger, was die auslösenden Faktoren für die Krise sind.

Wir begleiten Menschen mit dem Ziel Lösungen für bestimmte berufliche sowie private Herausforderungen zu entwickeln und coachen lösungs-, zukunfts- und handlungsorientiert.

Unser Team an Beratern mit unterschiedlichem beruflichem Hintergrund (Psychologie, Wirtschaft, sozialer Bereich) verfügt über ausgeprägte Expertise in den Bereichen Arbeit und Beruf.

### Inhalte des Coachings

- Resilienz Profil erstellen: Wir erstellen zusammen mit unseren Klienten, auf Basis des Regenbogenprinzips, ihr/sein individuelles Resilienz Profil. Dabei werden folgende wesentliche Faktoren analysiert: Emotionssteuerung, Optimismus & Hoffnung, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Sinn- & Wertorientierung, Selbstmanagement und Zukunfts- & Lösungsorientierung.
- Methoden zur Steigerung der Resilienz: Aufbauend auf dem Resilienz Profil werden gemeinsam mit den Klienten sinnvolle und individuelle Methoden zu den verschiedenen Handlungsbereichen erarbeitet, um die gewünschte Steigerung der Resilienz zu erzielen.
- Handlungspläne erstellen: Um eine nachhaltige Veränderung sicherzustellen, werden abschliessend konkrete Handlungspläne mit den Klienten für den (Arbeits-)Alltag erstellt und übergeordneter Resilienz-Plan entwickelt.

*Wenn alles gegen dich zu laufen scheint, erinnere dich daran,  
dass das Flugzeug gegen den Wind abhebt, nicht mit ihm. (Henri Ford)*

### Kontakt

---

Für eine individuelle Offerte  
+41 79 311 97 49 oder per E-Mail: [andrea@frank-partner.ch](mailto:andrea@frank-partner.ch)

Sehen Sie weitere Angebote und Informationen auf unserer Webseite  
[www.frank-partner.ch](http://www.frank-partner.ch)

Wir freuen uns darauf Ihre Klienten in diesen Bereichen zu unterstützen und gemeinsam mit Ihnen realistische und tragfähige Perspektiven zu erarbeiten.

---