kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Kursausweis und Zertifikat

Resilienz: Mentale Stärke und Belastbarkeit im Alltag

Eigene Reaktionen gezielt steuern und die Handlungsfähigkeit in anspruchsvollen Situationen stärken.

Eckdaten

Dauer	Unterrichtsform
1 Tag (total 8 Lektionen)	Vor Ort

Beschreibung

Hohe Anforderungen, Zeitdruck und komplexe Situationen prägen viele berufliche Kontexte. Resilienz unterstützt dabei, auch unter Belastung stabil zu bleiben und das eigene Handeln bewusst zu steuern.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der mentalen Widerstandskraft und zeigt auf, wie Stress, Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit zusammenwirken. Die Teilnehmenden setzen sich mit individuellen Stress- und Reaktionsmustern auseinander und erkennen, wie diese Entscheidungen, Verhalten und Fokus beeinflussen.

Darauf aufbauend entwickeln sie konkrete Strategien zur Selbstregulation und lernen, auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Der Kurs stärkt die Fähigkeit, Belastungen differenziert einzuschätzen, die eigene Energie gezielt einzusetzen und unter Druck überlegt zu handeln.

Die Weiterbildung verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Stressforschung mit praxistauglichen Methoden zur Förderung von Fokus, emotionaler Stabilität und mentaler Stärke. Dabei fliessen auch Ansätze des HeartMath Institute ein.

Inhalte

- Zusammenhang von Stress, Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit
- Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen
- Strategien zur Selbstregulation und Stressbewältigung

- Fokus und Klarheit in anspruchsvollen Situationen stärken
- Grundlagen der emotionalen Selbststeuerung
- Praxistaugliche Methoden aus dem HeartMath-Ansatz
- Aufbau persönlicher Resilienz-Strategien

Zielgruppe

- Der Kurs richtet sich an Berufsleute, die ihre Resilienz und Stresskompetenz gezielt stärken möchten und auch in anspruchsvollen Situationen fokussiert und handlungsfähig bleiben wollen.

Anforderungen

- keine

Unterricht

Der Unterricht findet ausschliesslich vor Ort statt. Sie nutzen Ihre eigenen Geräte.

Lehrgangsverantwortlich

Christina Weigl
Kursleiterin

Nächste Durchführungen

Klasse	Start	Ende	Dauer	Unterricht
EXSM2705	Samstag, 22. Mai 2027	Samstag, 22. Mai 2027	1 Tag (total 8 Lektionen)	Samstag, 8.00 - 15.40 Uhr

Kosten

Kostenübersicht

Kurskosten	CHF	320.-

kv luzern
berufsakademie.

kaufmännischer verband

Kontakt

Tamara Caprez
Weiterbildungsadministration
+41 41 417 16 47
tamara.caprez@kvlu.ch

Druckdatum

26.11.2026