

Kursausweis und Zertifikat

Resilienz: Umgang mit Druck und Emotionen

Souveräner mit Emotionen, Druck und Stress umgehen – und gesund bleiben.

Eckdaten

Dauer	Unterrichtsform
1 Tag (total 8 Lektionen)	Vor Ort

Beschreibung

Mehr als zwei Drittel unserer Leistung wird von Emotionen beeinflusst und Überlastung führt oft zu unkontrollierten Reaktionen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, solche Mechanismen zu erkennen und zu managen.

Die Teilnehmenden erfahren mehr über den wissenschaftlich fundierten Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Emotionen und Leistung sowie unbewusste Stressmuster. Sie lernen, Resilienz aufzubauen, ihr Stressverhalten zu erkennen, unliebsame Reaktionsmuster zu unterbrechen und Emotionen besser zu steuern. Ausserdem lernen sie, auch unter Stress produktiv und flexibel zu bleiben.

Zielgruppe

- Alle, die trotz Druck und emotionaler Belastung ruhig und gesund bleiben und ihre Klarheit bewahren möchten.

Anforderungen

- keine

Nächste Durchführungen

Nächster Start	Dauer	Anmeldung
Samstag, 28. März 2026	1 Tag (total 8 Lektionen)	/berufssakademie/anmelden/e2Ze

Kosten

Kostenübersicht

Kurskosten	CHF	320.-
------------	-----	-------

Kontakt

Tamara Caprez

Weiterbildungsadministration

+41 41 417 16 47

tamara.caprez@kvlu.ch

Druckdatum

03.02.2026