



PROFI(T) DAY
Mittwoch, 22. Mai 2024
Strickhof Wülflingen
09:00 – 15:30 Uhr

Resilienz

**Mehr Kraft und Gelassenheit für
Alltagsturbulenzen und Stresssituationen**

- ✓ 1 x 1 der Resilienz kennenlernen
- ✓ Eigenes Resilienz-Profil erstellen und Ressourcen aktivieren
- ✓ Berufliche und private Stresssituationen erfolgreich bewältigen
- ✓ Werkzeugkoffer für mehr Power und Gelassenheit im Alltag

«Welche Faktoren sind besonders wichtig, um gestärkt und gut gerüstet dem Alltag zu begegnen?»

**Resilienz-Expertin
Antoinette Wenk**
Resilienz Zentrum Basel

**Anmeldung bis
22. April 2024**

Link zur Anmeldung:



<https://www.swiss-horse-professionals.ch/swiss-horse-profit-day/>

Resilienz

Mehr Kraft und Gelassenheit für Alltagsturbulenzen und Stresssituationen

Weiterbildungstag am Strickhof Wülflingen für

- **Berufsbildner/innen der Pferdeberufe**
- **Arbeitgeber und Arbeitnehmer**

Am Mittwoch, 22. Mai 2024 von 09:00 – 15.30 Uhr



Frau Antoinette Wenk

Mitbegründerin & Geschäftsführung Resilienz Zentrum Basel

Ziele und Nutzen von Resilienzförderung:

- Resilienz ist eine wesentliche Schlüsselkompetenz, um mit den vielfältigen alltäglichen beruflichen und privaten Anforderungen klarzukommen.
- Resilienz fördert unsere Wandelfähigkeit und unterstützt den Umgang mit den ständigen Veränderungen im Arbeitsumfeld.

Sie leistet einen wichtigen präventiven sowie auch „akuten“ Beitrag zur Stressbewältigung.

SWISS Horse Profi(t) Day



 Thema	
08:30	Eintreffen & Begrüssung der Teilnehmer/innen
09:00 – 10:30	Grundlagen der Resilienz Bedeutung und Relevanz von Resilienz für sich selbst im heutigen Lebens- und Arbeitsalltag Einführung Resilienzrad und Resilienzfaktoren
10:30 – 11:00	Aktive Netzwerkpause für alle :-)
11:00 – 12:00	Meine Resilienz - Ressourcen Selbsteinschätzung und Erstellen vom eigenen Resilienz - Profil
12:15 – 13:15	Mittagessen im Schulrestaurant
13:15 – 14:30	Werkzeugkoffer – Resilienz im Alltag Mein Energiefass und Wirkungskreis – Energie sinnvoll einsetzen
14:30 – 14:45	Aktive Netzwerkpause :-)
14:45 – 15:15	Werkzeugkoffer – Resilienz im Alltag Resilienz in stressigen Momenten – Achtsamkeit und Optimismus Das Resilienzrad in Aktion Transfer in den Alltag
15:15 – 15:30	Austausch und Auswertung Take Home Massage

SWISS Horse Profi(t) Day



Kosten:

SHP - Mitglieder **Fr. 120.00**

Externe (*Nicht-Mitglieder auch willkommen*) **Fr. 220.00**

inkl. Zwischenverpflegungen, exkl. Mittagessen

In den Berufsbildungsfonds (BBF) einzahlende Betriebe können bis zu 20% der Kosten des SWISS Horse Profi(t) Day zurückerstattet bekommen. Halten Sie Ihre Weiterbildungen auf folgendem Formular fest:

<https://pferdeberufe.ch/wp-content/uploads/Rueckverguetung-BBF-neu.pdf>

Zahlungskonditionen: Die Rechnung wird nach Anmeldeschluss per Email versendet und muss innerhalb 14 Tagen beglichen werden.

Anmeldeschluss und Frist für den Zahlungseingang:

- **Montag, 22. April 2024**
- Tagung wird nur bei genügend Teilnehmer durchgeführt
- Anmeldungen sind verbindlich
- Keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme
- Keine Barzahlung – nach Anmeldeschluss werden Rechnungen per Email versendet

Anmeldung online:

Via Link: <https://www.swiss-horse-professionals.ch/weiterbildungsangebote/swiss-horse-profit-day/>

Oder via QR Code:

