

## Vortrags-Lunch

Montag, 03.10.2016



**Restaurant Löwen**  
Hinterdorfstrasse 21, 8157 Dielsdorf

**Herr André Hagenbuch**  
Inhaber «aha coach GmbH»

### « Raus aus dem Hamsterrad mit Resilienz-Training »

Schleichend doch stetig nimmt der Leistungsdruck zu. Krisen & Ausnahmezustände häufen sich in immer grösserer Geschwindigkeit an. Das gesamte geistige, körperliche, emotionale und seelische Potenzial wird dringend gebraucht...ABER: Das Leben wird von vielen als ein Hamsterrad der inneren und äusseren Ansprüche wahrgenommen. Überforderung und Erschöpfung machen sich breit. Man kapselt sich ab, weil man glaubt, der einzige mit diesem Problem zu sein. Man verliert die Verbindung zu seinem Umfeld und sich selber und ist damit in die Falle der Ausweglosigkeit getappt. Und jetzt?

**Resilienz = Widerstandskraft** und diese lässt sich trainieren!  
Mentale Resilienz wie z.B. innere Haltung, Denkmuster und Einstellungen  
Emotionale Resilienz wie z.B. Umgang mit Gefühlen am Arbeitsplatz  
Physische Resilienz wie z.B. Bewegung, Ernährung, Erholung  
Energiemanagement wie z.B. Stressfaktoren ausschalten, Prioritäten setzen, Aufgaben und Energieaufwand definieren

**12:00** Treffpunkt

Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf ein interessantes Referat und zahlreiches Erscheinen.

Patrick Stein  
Programm Chef 2016 /17  
Rotary Club Dielsdorf  
079 664 02 93  
patrick.stein@axa-winterthur.ch

