

Resilienz Weiterbildung

Ein praxisorientierter, naturnaher Workshop,
die eigene Widerstandskraft zu stärken, zu trainieren,
weiter zu entwickeln

Mentale und psychische Widerstandskraft sind der Schlüssel für eine stabile
und kraftvolle Leistungsfähigkeit – mehr noch! Sie sind das Fundament
für das seelische Gleichgewicht und für die eigene Gesundheit.

3-Tages Workshop im Wander-Modus

Daten 2026:

Sa, 4. Juli – Mo, 6. Juli, 8:30 – 17 Uhr

Mi, 19. August – Fr, 21. August, 8:30 – 17 Uhr

Do, 1. Oktober – Sa, 3. Oktober, 8:30 – 17 Uhr

Ort:

Unterwegs im attraktivsten «Kurslokal»,
der Oberengadiner Berg- und Seenland-
schaft ab / bis Pontresina



iNVIDIA

kraftvoll wachsen – wirksam handeln

Workshop-Schwerpunkte:

- Weiterentwickeln der individuellen Widerstandsfähigkeit, mit theoretischen Impulsreferaten ergänzt
- Erkunden und reflektieren der eigenen Erfolgsfaktoren und Herausforderungen
- Umsetzungsstrategie bzw. Transfer in den eigenen Arbeitskontext
- Bewusstseinsschärfung & Umgang mit den eigenen Ressourcen und Grenzen
- Outdoor- / Natur-Erfahrungslernen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele – vertiefen der nährenden Verbindung zur Natur

Voraussetzungen:

- Motivation zur Selbst-Reflexion & persönlichen Weiterentwicklung (Gesunde wirkungsvolle Leistungsfähigkeit im Fokus)
- Kondition für 600 bis ca. 1000hm/Tag in Kombination mit Resilienz-Inhalten
- Freude an intensiven Naturerlebnissen, Lernerfahrungen und Outdoor-Bewegung
- Mind. 6, max. 10 Teilnehmende

Unterkunft:

Sporthotel Pontresina, Unterkunft im Einzelzimmer, Du / WC, Halbpension, Zwischenverpflegung aus dem eigenen Tages-Rucksack

Co-Leitung:

Monica Glisenti, Resilienz-Coach / Supervisorin / Unternehmens-Entwicklerin, Geschäftsführerin invida.ch

Gabi Sievi, Gastrounternehmerin, Wanderleiterin mit eidg. FA, Geschäftsführerin wandergnuss.ch

Kosten:

CHF 1'290.00 für 3 Tage, inkl. Workshop und Wanderleitung, Übernachtung / Verpflegung wie ausgeschrieben

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung via Website (Anmeldeformular) oder E-Mail bis drei Wochen vor Workshop-Beginn

Weitere Infos zum Workshop sind auf der Website ersichtlich.

Es gelten die AGBs inkl. Annullierungskosten der Invida GmbH. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.