



«DAS SEMINAR ZUR STÄRKUNG  
DEINER PERSÖNLICHEN RESSOURCEN»

# NUTZE STRESS ALS TREIBSTOFF FÜR WACHSTUM

7. bis 8. November 2025  
Resort Hof Weissbad, Appenzell

## Verstehst du Stress? Wie gehst du damit um?

Im Zentrum steht die Frage, wie wir unsere psychische und physische Widerstandskraft – unsere Resilienz – stärken können. Auch in stressigen und herausfordernden Zeiten bewahren wir mithilfe konstruktiver Lösungsansätze einen klaren Kopf.

## Seminarinhalt

Das Seminar fokussiert sich auf die Stärkung persönlicher Ressourcen für mehr Ausgeglichenheit im Alltag und Beruf. Du als Teilnehmender lernst, Stress frühzeitig zu erkennen und mit passenden Methoden gezielt zu steuern.



## Themen

- > Was ist Stress?
- > Kenne ich meine Stärken?
- > Wie bewältige ich Stress erfolgreich?
- > Wie hilft intrinsische Motivation meine Ziele zu erreichen?

## Das nimmst du mit

- > Alltagstaugliche Tools und Methoden
- > Strukturierter Ansatz für persönliche Schritte
- > Selbstreflexion  
Inspiration  
Impulse aus der Gruppe
- > Nach 3-6 Wochen ½ Stunde  
1:1 Online-Coaching  
(im Seminarpreis inbegriffen)

## So arbeiten wir

Im Plenum, in Kleingruppen wie auch in Einzelarbeit findet ein intensiver Austausch statt.  
Es bleibt genügend Freiraum für persönliche Reflexion. Der Schutz der Privatsphäre ist uns wichtig.



**Bettina Neff**

**BEROFA**

AUTHENTISCH | PRAXISBEZOGEN  
EMPATHISCH | HUMORVOLL  
IDEENREICH  
Ich verbinde Praxiswissen aus über 25 Jahren als KMU-Unternehmerin mit fundierten Ausbildungen in Coaching, Mentoring und Resilienz. So begleite ich Menschen und Teams durch Veränderungsprozesse.  
[bettina.neff@berofa.ch](mailto:bettina.neff@berofa.ch)



**Heidi Immer**

**immer** 

MITFÜHLEND | PRAGMATISCH  
FOKUSSIERT | STRUKTURIERT  
FRÖHLICH  
Als Mentorin, Resilienz-Trainerin und Coach mit über 30 Jahren Führungserfahrung im IT-Sektor stärke ich Menschen im Umgang mit Stress, Wandel und auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Selbstbestimmung.  
[heidi@immerresilience.ch](mailto:heidi@immerresilience.ch)  
[www.immerresilience.com](http://www.immerresilience.com)

## Programm Freitag, 7. November 2025

### Ab 12.00 h

- > Individuelle Anreise
- > leichtes Mittagessen im Hotel

### 13.30 h – 17.00 h

- > Seminarhaus – Workshop

### 18.30 h

- > Apéro in der Hotel Lobby mit anschliessendem Nachtessen



## Programm Samstag, 8. November 2025

### 8.30 h

- > Seminarhaus – Workshop

### 12.30 h

- > gemeinsames Mittagessen im Hotel

### 14.00 h – 17.00 h

- > Seminarhaus – Workshop



## Kosten und Anmeldung Seminar

### 2 Tage CHF 780.00 inkl. Essen, Seminargetränke & Snacks

Freitag, 7. Nov. 2025: leichtes Mittagessen, 4-Gang Abendessen

Samstag, 8. Nov. 2025: 3-Gang Mittagsbuffet



Bitte QR Code scannen und Anmeldeformular ausfüllen oder Mail an uns.  
Nach Anzahlung von CHF 200.00 erhältst du eine Buchungsbestätigung.



RESORT

**hofweissbad**

ANKOMMEN. WOHLFÜHLEN.



## Übernachtung

### Gönne dir eine Auszeit im erholsamen Appenzellerland.

Übernachtungen können direkt über das Resort Hof Weissbad (inkl. Hotel-Zusatzleistungen) gebucht werden.

