



Fachtagung *Von der Schule zum Beruf* – 08.11.2025

**«Voll am Limit! – Mehrfach belastete Jugendlichen im Übergang begleiten»**

## Workshop 8

### Unter Druck und doch stabil – die eigene Resilienz stärken

Der Übergang von der Schule in den Beruf ist herausfordernd – für die Jugendlichen, aber auch für Sie als Fachperson. Vielleicht fühlen auch Sie sich manchmal «voll am Limit»: Erfolgsdruck, unrealistischen Erwartungen, Widerstände, komplexe Situationen und der eigene Anspruch, das Richtige zu tun. All dies kann Stress verursachen und zu Unzufriedenheit führen.

In diesem Workshop lernen Sie mehr über Ihr Stresssystem und über bewusste und unbewusste Strategien in Ihrer Arbeit. Sie entdecken, wie all dies Ihre Haltung beeinflusst und wie sie ihre Resilienz stärken können, um mit mehr Klarheit und Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren.

Während des Workshops:

- Klarheit gewinnen: Lernen Sie, wie Sie in der Fülle von Anforderungen und Erwartungen gezielter entscheiden, wo Sie handeln und wo nicht, damit Sie stabiler stehen.
- Persönliche Ressourcen stärken: Erkennen Sie, wie Sie unter Druck funktionieren. Sie entdecken, ob diese (häufig unbewussten) Strategien auch wirklich förderlich sind oder Anpassungen brauchen.
- Lösungsorientiert handeln: Erfahren Sie, wie eine lösungsorientierte Haltung Sie in schwierigen Situationen handlungsfähig hält.

Der Workshop kombiniert Inputs, praktische Impulse, konkrete Tipps und Raum für individuelle Fragen.

### Zentrale Fragestellungen

1. Wie funktionieren Sie besser in Drucksituationen?
2. Welche persönlichen Ressourcen können Sie erschliessen?
3. Wie unterstützt eine lösungsorientierte Haltung Ihre berufliche Praxis?

### Referentin

Alexandra Gerny, Coach und Trainer, Amsterdam/NL, Coach und Trainerin für Fachleute, die unter Hochdruck stehen.