



«Ein guter Teil der Lebenskunst ist die Resilienz»

**Novembertagung**  
**Fachstelle Autismus Ost**  
**Achtsame Resilienz**

## Inhalt der Novembertagung

Achtsamkeit und Resilienz sind entscheidende Fähigkeiten, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken, indem der Mensch lernt, das Unveränderbare zu akzeptieren, das Änderbare zu verändern und das Denken, Fühlen und Handeln anzupassen. Die Kultivierung der inneren Mitte befähigt die Menschen, achtsam und mitfühlend zu agieren und neue kreative Lösungen zu finden.

Die Stärkung von Achtsamkeit und Resilienz hat sowohl individuelle als auch kollektive Bedeutung. Die Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung in Krisenzeiten verbessert die eigene Lebensqualität, die Zusammenarbeit am Arbeitsplatz. Dieser Fokus stärkt die Verbundenheit, Wertschätzung und gemeinsame Orientierung.

Im Autismus-Spektrum ist es immer wieder wichtig, sich selbst zu finden, Herausforderungen offen und kreativ zu begegnen und eigene Stärken zu bündeln und bewusster zu erleben. Resilienz-Fähigkeiten sind unkompliziert umsetzbar.

An der Novembertagung erhalten Sie ein Impulsreferat. Als Eltern oder Fachpersonen, die Betroffene im ASS begleiten, ist die Stärkung der eigenen Resilienz ein wichtiger Faktor. Sie erarbeiten individuell die Resilienzfaktoren und lernen, diese für sich selbst zu stärken. Die beiden Coaches geben Ihnen Tipps und praktische Anleitungen für den Autismus-Alltag mit Betroffenen. In Workshops bearbeiten Sie auch Fallbeispiele.

## Portraits



Seit vielen Jahren begleitet **Regula Eugster** Menschen in Seminaren und Coachings darin, sich mit ihren tiefen Quellen und eigenem Potenzial zu verbinden. Das beinhaltet auch, sich auch immer wieder mit dem eigenen Schatten auseinanderzusetzen und an Herausforderungen zu wachsen. Aus dieser Qualität der Krisen - Neugierde erwachsen Freude, Gelassenheit und die Gewissheit, dass alles Sinn macht, egal wie es ausgeht. Regula Eugster selbst lebt, was sie begleitet, und kennt somit viele Fragen und Themen, die Menschen beschäftigen.

Ihre Ausbildungen bilden den professionellen Hintergrund und das Wissen über Prozessarbeit. (Quelle [www.modussein.ch](http://www.modussein.ch))



Seit Jahrzehnten begleitet **Rolf Eugster** das Thema «Achtsamkeit». Dieses sich im Hier und jetzt verankern schenkt ihm gegenwartsbezogene Momente des Lebens, das gerade stattfindet. Mit grossem Engagement unterstützt er Menschen, Teams und Firmen in den Herausforderungen des Lebens. Dank seiner Hilfe lernen die Kursteilnehmenden sich selbst tiefer kennen und entdecken ihr Sein und ihre Balance neu. Seine langjährige Erfahrung als Führungsperson, Seminarleiter und die Ausbildung zum

MBSR-Lehrer sind die Grundlagen seiner Tätigkeiten. (Quelle [www.modussein.ch](http://www.modussein.ch))

## Novembertagung Fachstelle Autismus Ost

### Achtsame Resilienz

<b>Kurs-Nummer</b>	<b>2408</b>
<b>Daten</b>	Samstag, 16. November 2024
<b>Zeit</b>	09.00 - 16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Autismus Ost Schulungsraum Wassergasse 18 9000 St.Gallen
<b>Leitung</b>	Regula und Rolf Eugster Coaches und Resilienz-Trainer
<b>Zielpublikum</b>	Eltern von betroffenen Kindern, betreuende Fachpersonen, Lehrpersonen, Therapeuten
<b>Kurskosten</b>	Vereinsmitglieder      CHF    220.00 Nichtmitglieder        CHF    250.00 inklusive Pausenverpflegung, ohne Mittagessen
<b>Anmeldung:</b>	bis <b>Donnerstag, 10. Oktober 2024</b> <b>Fachstelle Autismus Ost</b> Frongartenstrasse 16 9000 St.Gallen Telefon 071 222 54 54 info@autismusost.ch