

RESILIENZ

DER ANDERE UMGANG MIT STRESS.

Es gibt Menschen, die trotz hoher Belastungen gesund bleiben und aus schweren Schicksalsschlägen gestärkt hervorgehen. Unter anderem hat dies mit der Resilienzfähigkeit zu tun: Resiliente Menschen können mit Druck und Belastungen so umgehen, dass sie nach den Phasen der Anspannung wieder ihr inneres Gleichgewicht finden. Die gute Nachricht dabei ist, Resilienz ist erlernbar.

Zielgruppe

- › Alle Mitarbeitenden

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- › kennen die Hintergründe des Resilienzmodells
- › entdecken ihr Resilienzpotezial
- › lernen besser mit Belastungen umzugehen

Inhalte

- › Resilienzfaktoren
- › Resilienzprofil
- › Resiliente Denkmuster

Methodik

- › Referat, Workshop oder Webinar
- › Optional: individuelle Coachings im Anschluss an eine Veranstaltung

Durchführung

- › Spezialist/in Präventionsmanagement

Anzahl Teilnehmende

- › Workshop: bis zu 15 Personen
- › Referat: bis zu 30 Personen

Dauer

- › 1 bis 3,5 Stunden

Ort

- › Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / [swica.ch/praeventionsmanagement](https://www.swica.ch/praeventionsmanagement)

SWICA