



RESILIENZ

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



Resilienz

Der andere Umgang mit Stress

Es gibt Menschen, die trotz hoher Belastungen gesund bleiben und sogar aus schweren Schicksalsschlägen gestärkt hervorgehen. Psychologen haben herausgefunden, dass dies u.a. mit der Resilienzfähigkeit zu tun hat. Resiliente Menschen können mit Druck und Belastungen so umgehen, dass sie nach den Phasen der Anspannung wieder ihr innerliches Gleichgewicht finden. Dies liegt daran, dass sie eine starke innere (psychische) Widerstandskraft besitzen. In diesem Modul lernen Sie, was die Komponenten der Resilienz sind und wie Sie Ihr eigenes Resilienzpotenzial stärken und fördern können.

Zielgruppe

- Führungskräfte
- Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- kennen die Hintergründe des Resilienzmodells
- kennen die sieben Resilienzfaktoren
- entdecken ihr Resilienzpotenzial
- kennen resiliente Denk- und Verhaltensmuster
- können Achtsamkeitsübungen im Alltag umsetzen

Inhalte

- Resilienzfaktoren
- Resilienzprofil
- Resiliente Denkmuster
- Achtsamkeitsübungen

Methodik

- Referat oder Workshop mit Gruppenarbeiten
- Achtsamkeitsübungen

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

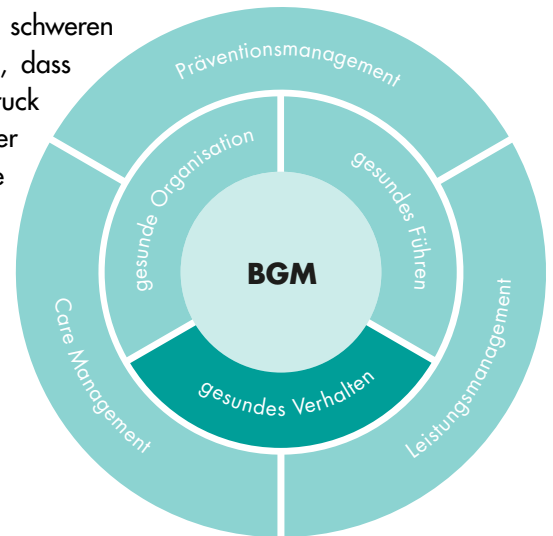
- Workshop: maximal 15 Personen
- Referat: maximal 30 Personen

Dauer

- 1 bis 3.5 Stunden

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Resilienz» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Entspannung
- HRV-Messung
- Stress

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch