



Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



Gesund durch Veränderung führen

Ressourcen stärken und Widerstände abbauen

Ständige Veränderungen in Unternehmen sind heute eher die Regel als die Ausnahme. Grosse und/oder häufige Veränderungen lösen bei Führungskräften wie auch Mitarbeitenden oft Stress aus. Wird dem Stress zu wenig Bedeutung beigemessen, können Fehlzeiten und Krankheiten durch Überlastung die Folge sein. Der Workshop zielt darauf ab, Absentismus und Präsentismus durch einen achtsamen Umgang mit der Veränderung zu reduzieren. Am Beispiel Ihres eigenen Veränderungsprozesses lernen Sie, wie Sie Widerstände abbauen und Potenziale – die eigenen und die Ihrer Mitarbeitenden – nutzen können. Empfehlungen und Tools helfen Ihnen, die Veränderungsbereitschaft zu steigern und den Veränderungsprozess stressfreier zu gestalten.

Zielgruppe

- Führungskräfte

Zielsetzungen

- Achtsamer Umgang mit sich und seinen Mitarbeitenden in Veränderungsprozessen
- Bewusstsein von Ressourcen und Belastungen in Veränderungsprozessen
- Steigerung der Veränderungsbereitschaft
- Sensibilisierung für Potenziale und Widerstände
- Reduktion von Stress in Veränderungsprozessen

Inhalte

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Veränderung
- Umgang und Führung in Veränderungsprozessen
- Empfehlungen: Führung und Tools

Methodik

- Workshop

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

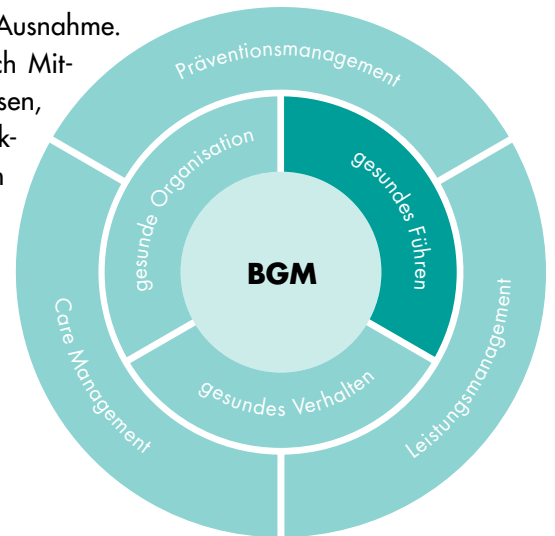
- Bis zu 15 Personen

Dauer

- 4 bis 6 Stunden

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Gesund durch Veränderung führen» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Achtsamkeit
- Resilienz
- HRV-Messung