

Seminartag

Resilienz Training

Ihre Situation

Der Stress im Privatleben wächst ständig und der hohe Erwartungsdruck in der Arbeit raubt unsere Kraft. In diesem anspruchsvollen Umfeld haben viele Mitarbeiter den Eindruck nur noch zu funktionieren: «Ich bin gerade total unter Wasser! Viel zu viele Aufgaben, viel zu wenig Zeit. Ich bin schon total am Ausbrennen!» Daher ist es wichtig Stress und Herausforderungen aktiv bewältigen zu können mit mehr Energie und Optimismus für eine gestärkte Persönlichkeit.

Programmablauf

Zeit	Thema
08:00 - 08:30 Uhr	Eintreffen und Ausgabe der Seminarunterlagen
08:30 - 09:00 Uhr	Vorstellung und Überblick <ul style="list-style-type: none"> Stress - biologisch und psychologisch: Burn- vs. Boreout
09:00 - 10:00 Uhr	Die moderne Arbeitswelt <ul style="list-style-type: none"> Anforderungen im betriebliches Umfeld VUCA: Umgang mit Veränderungen und Rhythmen
10:00 - 10:20 Uhr	☕ Kaffee- und Kommunikationspause
10:20 - 12:00 Uhr	Analyse ihrer Situation: Burnout Prävention <ul style="list-style-type: none"> Risikofaktoren: entleerende Aufgaben identifizieren und Druck relativieren Schutzfaktoren: Energiequellen anzapfen und positive Antreiber im Kopf
12:00 - 13:30 Uhr	🍴 Gemeinsames Mittagessen
13:30 - 15:00 Uhr	Achtsamkeit erleben <ul style="list-style-type: none"> Einführung in das Konzept mit wirkungsvollen Micro-Übungen Test des eigenen Mindsets inkl. Eigenverantwortlichkeit und Empathie
15:00 - 15:20 Uhr	☕ Kaffee- und Kommunikationspause
15:20 - 16:00 Uhr	Erarbeitung eines individuellen Anit-Stress-Plans <ul style="list-style-type: none"> wertschätzende Selbstreflektion: meine innere Führung und mein Umfeld Stressmanagement: eigene Gefühle und Regulierungsoptionen
16:00 - 17:00 Uhr	Seminartransfer: Eigenes Stressverhalten und meine Tools reflektieren <ul style="list-style-type: none"> Welches neu erlernte Verhalten kann ich integrieren? Reflektionsrunde mit Feedback
17:00 Uhr	Seminarabschluss und Verabschiedung

Der Inhalt dieses Seminars wird wunschgemäss auf die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Notwendige Vorkenntnisse

- Interesse an der Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes
- offen für praktische Übungen und persönlicher Weiterentwicklung

Ihr Praxis-Nutzen

- mehr Flexibilität im Umgang mit Stress durch gezielte Gestaltung des Büroalltags
- reduzierte Energieverluste durch bewusste Konzentration auf das Gelingende
- verbessertes Betriebsklima durch höhere Arbeitszufriedenheit und Effizienz

[Interessiert? Kontaktieren sie uns für ein Angebot!](#)