Bildungszimmer von Daniela Holenstein

Resilienz im Betrieb

Gesund und erfolgreich durch Veränderung und Belastung

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von Tempo, Veränderung und Unsicherheiten. Resiliente Mitarbeitende und Teams können mit Druck, Stress und Umbrüchen besser umgehen und bleiben auch in herausfordernden Zeiten leistungsfähig und gesund. Dieses Angebot vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Werkzeuge, wie Resilienz im Alltag gestärkt werden kann – individuell und im Team.

Ziele

• Verstehen, was Resilienz bedeutet und warum sie für Mitarbeitende und Teams entscheidend ist.

• Kennenlernen der zentralen Resilienzfaktoren

• Erlernen von Strategien für den konstruktiven Umgang mit Veränderungen und Belastungen.

• Praktische Übungen für mehr Gelassenheit und Stressbewältigung.

• Transfer in den Arbeitsalltag: Was bedeutet Resilienz für mich, mein Team und unsere Organisation?

Inhalte (Auswahl)

• Resilienz als „ Grundlagen und Forschung.

• Resilienzrad: 8 Faktoren für innere Stärke.

• Umgang mit Stress und Veränderungsprozessen

• Circel of influence

• Achtsamkeit im Arbeitsalltag – One Moment Meditation, Body-to-Brain,

• Praktische Tools für Teams: wertschätzender Dialog, Perspektivenwechsel, gemeinsame Ressourcen stärken.

Bildungszimmer
von Daniela Holenstein

Arbeitsweise

• Anschauliche Inputs mit wissenschaftlichem Hintergrund.

• Praktische Übungen zur sofortigen Anwendung.

• Austausch und Reflexion im Team.

• Methodenmix: Referat, Gruppenübungen, Selbstcoaching-Tools.

Angebote

- Impuls (20–30 Min.) – CHF 300
- Referat (45–90 Min.) – CHF 800
- Workshop (3 Stunden) CHF 600 max. 16 TN
- Team-Workshop mit Fokus auf Zusammenarbeit & Teamresilienz (3 Stunden) CHF 600

👉 Interessiert? Gerne begleite ich Ihr Unternehmen mit Impulsen, Referaten oder Workshops, die Mitarbeitende und Teams nachhaltig stärken.