

Resiliente Mitarbeitende



Resilienz ist die Fähigkeit in Krisensituationen eigene Ressourcen zu aktivieren und Herausforderungen als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Resiliente Menschen erleben dieselben Schwierigkeiten und sind in gleicher Art und Weise Stressoren ausgesetzt wie andere, gehen jedoch mit diesen Herausforderungen anders um.

In dieser Schulung reflektieren Mitarbeitende ihren Umgang mit Herausforderungen und erhalten praktische Impulse zur Steigerung der eigenen Resilienz.

•

Ziele

- Die Resilienzfaktoren kennenlernen
- Die eigene Resilienz identifizieren und reflektieren
- Die eigene Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Herausforderungen stärken
- Umsetzungsplan erstellen

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-
1.5 Tage	CHF 3'320.-
2 Tage	CHF 4'290.-
Beratung pro Stunde	CHF 225.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Inhalte

- Die acht Resilienzfaktoren
- Kernkompetenzen widerstandsfähiger Menschen
- Reflexion der eigenen Resilienz
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Umsetzungsplan für den Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)