



Erlebnistag Resilienz – Impulse und Anregungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Was macht uns Widerstandsfähig? Was hilft uns, auch in herausfordernden Zeiten gesund zu bleiben und uns gut zu fühlen? Es ist eine innere Stärke, die unter dem Begriff der Resilienz bekannt ist.

In einem interaktiven Postenlauf werden Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und der positiven Psychologie aufgegriffen und mittels konkreter Übungen angewendet. Auf diese Weise ist eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema möglich und die nötige Leichtigkeit bleibt gewährt.

Die Inhalte und die Dauer des Postenlaufs können dank einer grossen Auswahl an Postenthemen optimal an die Bedürfnisse des Unternehmens angepasst werden. Die zur Wahl stehenden Posten orientieren sich an den zentralen Resilienzfaktoren.

Ziel

Die Teilnehmenden

- kennen die Faktoren, welche zu einer gestärkten Widerstandsfähigkeit beitragen.
- haben ihren eigenen Umgang mit herausfordernden Situationen reflektiert.
- wissen was sie tun können, um ihre Resilienz zu stärken und sind motiviert, ihr Wissen im Alltag umzusetzen.
- haben einen spannenden (Halb-)Tag erlebt.

Zielgruppe

Die gesamte Belegschaft (vom Erlebnistag profitieren die Teilnehmenden unabhängig davon, ob es ihnen aktuell gut geht oder gerade etwas weniger)

Nutzen

- Förderung des Wohlbefindens und der Widerstandsfähigkeit der einzelnen Mitarbeitenden
- Stärkung des Betriebsklimas

Inhalt

- Inputreferat als Einstieg in den Tag: Was ist Resilienz?
- Reflexion der eigenen Resilienz
- Postenlauf zu den verschiedenen Resilienz-Dimensionen
- Abschluss zur Förderung der Nachhaltigkeit

Dauer

Erlebnistag: 0.5 – 1 Tag