



# Resilienz im Arbeitsalltag

Daniela Steiner

## Kurzbiographie

Daniela Steiner blickt auf eine langjährige und fundierte Berufserfahrung in unterschiedlichen Führungsfunktionen im operativen und strategischen HR mit Schwerpunkte Aufbau von Bereich und Changemanagement. Sie entwickelte eine umfassende Gesundheitsstrategie und leitete über mehrere Jahre ein Kompetenzzentrum "Betriebliches Gesundheitsmanagement". Berufsbegleitende Ausbildungen in systemischer Organisationsentwicklung, angewandter Kinesiologie, existenzanalytisches Coaching sowie Psychologie. In der Freizeit liebt sie es Freunde zu treffen, inspirierende Gespräche zu führen und in der Natur unterwegs zu sein.

Daniela Steiner / BGM, Sonqo GmbH

<https://www.linkedin.com/in/daniela-steiner-2b65058a/>

[www.sonqo.ch](http://www.sonqo.ch)

---

## Kurstag

10.10.2022

9:00–17:00 Uhr

Inhaltliche Impulse (Theorie, Modelle), Dialoge/Gespräche im Plenum und in Kleingruppen

## Inhalt

Gesundheit ist ein Gleichgewichtszustand zwischen Belastungen sowie den eigenen Widerstandskräften und den Ressourcen. Die aktuelle Zeit ist geprägt von Veränderungen und hat das Leben unsicherer sowie komplexer gemacht. Das fordert ein hohes Maß an Flexibilität und einer gesunden Selbstführung. Deshalb ist es wichtig die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken sowie Belastungen zu erkennen und diese zu reduzieren.

In diesem Seminar lernen Sie den bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen und Belastungen kennen:

- Stress – was ist das?
- Eigene Ressourcen und Belastungen verstehen lernen
- Umgang mit Unsicherheiten – Ressourcen stärken, Belastungen reduzieren
- Persönliche Bewältigungsstrategien kennen lernen

Sie lernen relevante Themen im Umgang mit Ressourcen und Belastungen kennen. Sie können eigene Interventionen und Techniken ausprobieren und üben.

## Ziel

- Die Seminarteilnehmende kennen die eigenen Ressourcen & Belastungen
- Sie kennen Methoden zur Stärkung ihrer eigenen Ressourcen
- Sie kennen Interventionsmöglichkeiten, um ihre eigenen Belastungen zu reduzieren
- Sie sind fähig, Warnzeichen für Stress und Belastungen frühzeitig zu erkennen und zu handeln