

Ausbildung zum
Resilienz-Manager*in
in Unternehmen



Phönix Resilienz
Unterrottenweg 7
4208 Nunningen

Telefon: +41 78 880 34 91

E-Mail: info@phoenix-resilienz.ch

Website: www.phoenix-resilienz.ch

Referate | Workshops | Seminare | Kongresse

Resilienz-Manager*in in Unternehmen

Arbeitnehmer*innen stehen heutzutage unter hohem Druck. Fehltag aufgrund psychischer Überlastung und Burn-Out verursachen in Unternehmen hohe Kosten. Der Resilienz-Manager*in kennt die Warnsignale von Stressbelastung und Burn-Out. Er lernt gefährdete Personen anzusprechen, präventiv einzugreifen und somit die Stress Spirale frühzeitig zu durchbrechen.

Der Resilienz-Manager*in ist die Ansprechperson für Burn-Out gefährdete Mitarbeitende. Er stärkt die Resilienz der Personen in herausfordernden Situationen und steigert deren Leistungsfähigkeit und Effizienz. Er kennt die Fachstellen für eine weitere medizinische und psychologische Unterstützung.

Ausbildungsthemen

- ☑ Basis Wissen über Stress und Resilienz
- ☑ Zeichen und Unterschiede von Stress, Burn-Out und Depressionen erkennen
- ☑ Grundlagen von Biochemie und Psychologie
- ☑ Resilienz-Fähigkeiten fördern und entwickeln
- ☑ Kommunikation und Konfliktlösung
- ☑ Schweigepflicht und Datensicherheit
- ☑ Resilienz-Ansprechstelle im Unternehmen integrieren

Dauer: **3 Ausbildungstage + 1 Follow-Up-Tag**
Kleingruppen: 3-10 Personen
Ausbildungsort: Im Unternehmen oder in der Praxis Qurateam Basel
Investition: **CHF 2'950.- / pro Person [exkl. allfällige Reisespesen]**

Leitung

Alexander Haener ist in Nunningen, einem Achthundertseelendorf im Schwarzbubenland, aufgewachsen. Ein total verkorkstes Selbstbild führte ihn zielgenau in die Katastrophe: Mit dreissig Jahren versuchte er sich das Leben zu nehmen. Das hat offenbar nicht wirklich gut geklappt. Heute teilt er seine autobiografischen Erfahrungen als Resilienz Trainer und hilft, ein selbstbestimmtes, authentisches Leben zu führen. Energie und Ausgleich holt er sich beim CrossFit.



2017 hat er das Fachbuch «**rabenschwarz - das etwas andere Resilienz-Buch**» mit autobiografischen Episoden, einem fachlichen Teil über Stress und Resilienz und einem praktischen Übungsteil geschrieben.