

Resilienz im Kontext von Veränderung

Jeanine Bönsel, KV Business School Zürich AG
Astrid Gabriel, Swiss Resilience Hub
im Auftrag des Kaufmännischen Verbands Zürich



Wir stärken
Menschen und
Organisationen

Resilienz - Stark im Wandel!

Astrid Gabriel

Resilienz Coach & Trainerin, Expertin Agilität & Organisation

Resilienz

4 Grundhaltungen

- Akzeptanz
- Bindung
- Lösungsorientierung
- gesunder Optimismus

3 Praktiken

- Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion
- Selbstwirksamkeit

Resilienz ist trainierbar!

rohe Resilienz + angelernte Resilienz = kultivierte Resilienz

- Selbstwahrnehmung fördern (One Moment Meditation)
- Regeneration fördern (Schlaf, Bewegung)
- Optimismus trainieren (Dankbarkeitstagebuch)
- Wohlgeformte Ziele und achtsamer Umgang mit Scheitern (kleine Zwischenziele, um Teilerfolge zu feiern)
- Aufgabe oder Problem?
- Veränderungen akzeptieren & ein „Growth Mindset“ entwickeln (dynamisches Wachstum und lebenslanges Lernen)
-

Resilienz im (Arbeits-) Alltag Gesundheit & ganzheitliches Wohlbefinden

Gesund bleiben, gesund werden & gesund sein!

- Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten
- Ressourcenorientierung & Kreativität
- Weniger Katastrophendenken – Konzentration auf das Hier & Jetzt
- Reduziert Ängste & Sorgen
- Erhöht die Leistungsfähigkeit
- Positiven Einfluss auf Glück & Zufriedenheit
- Flexiblerer Umgang mit Stress & breitere Auswahl an Bewältigungsstrategien
-

Reflexions-Anregung Austausch in Kleingruppen

In welcher herausfordernden Situation haben Sie bereits erfolgreich „Resilienz praktiziert“ und welche Ressourcen waren hilfreich?

1 Mitglied der Gruppe gibt einen kurzen Überblick über das „brennendste Thema“ und die diskutierten Ressourcen.

5 Minuten Break-Out-
Diskussion –
anschliessend kurze
Vorstellung im Plenum

Take Home!

ALL-Tag

**Meta-
Kompetenz**

**lebenslanges
Lernen**

**selbst-
verantwortlich**

Body-Mind

SkillJourney Resilienz der KV Business School Zürich AG

**kv business school
zürich**
mein bildungspartner.



SkillJourney - Wie Veränderung gelingt

Wie gut sind die Menschen in Ihrer Organisation bereit, die aus Unternehmens- und Marktperspektive überlebenswichtigen Veränderungen mit Freude, Motivation und Effizienz zu stemmen? Das Lernfor-

mat SkillJourney schafft ein solides Fundament für Veränderungen auf Ebene Individuum, Team und Organisation. In einem selbstgesteuerten Lernprozess werden sich Menschen ihrer Haltung und Verhaltensmus-

ter bewusst und erlernen über alle Hierarchiestufen hinweg eine neue Sprache. Wissenschaftlich fundiert, von ausgewählten Experten angeleitet, mit flexibler Lernzeit am topaktuellen Lernort skilltrainer!

SkillJourney Resilienz

**kv business school
zürich**
mein bildungspartner.

1

2 Resilienz und Stressregulation

- Resilienz und Stress - eine Orientierung
- Wie zeigt sich meine aktuelle Situation
- Mein Stressempfinden, meine Ressourcen und Reaktionen

Nutzen

- Dialog ermöglichen: Gemeinsames Verständnis und einheitliche Sprache
 - Gemeinsames Verständnis und einheitliche Sprache
 - Start Selbstevaluation/-reflexion
 - Sofort-Massnahmen und Handlungsplan
-
- Selbstlernsequenz mit Impuls-Videos und Dokumenten zum nachlesen
 - Transfer- und Vorbereitungsaufträge für Workshop (Schritt 3)

Selbstlernsequenz:
2.5 bis 3.5 h

3 Mein erster Handlungsplan

- Mein persönliches Stress- und Ressourcenprofil
- Weiterentwicklung des Handlungsplans
- Erste Schritte: Zielbindung, Motivation und Haltung

Nutzen

- Fragen geklärt zum persönlichen Profil
 - Reflexion und Anpassung Handlungsplan
 - Die Gruppe als Ressource - moderierter Erfahrungsaustausch
-
- Online-Workshop mit Impulsen und moderierten Gruppenarbeiten
 - Transfer- und Vorbereitungsaufträge für nächsten Workshop (Schritt 4)
 - Film : «Funken im Hirn»

Online: 1.5 h

4 Ressourcen stärken

- Haltung erarbeiten, Zielbindung und Motivationsstärke erhöhen
- Selbstmanagement Skills und Ressourcen ausbauen
- Sich selber und anderen Ressource sein

Nutzen

- Absichten in Handlung überführen
 - Verhalten: Unerwünschtes reduzieren, Gewünschtes fördern
 - Gewünschte Haltung erarbeiten und stärken
 - Stressresistenz erhöhen
 - gegenseitig Ressourcen stärken
-
- Präsenzworkshop (kann auch in zwei Online-Workshops aufgeteilt werden)
 - Transfer- und Vorbereitungsaufträge für nächsten Workshop (Schritt 5)

Präsenz: 5h
(online in zwei Workshops möglich)

5 Meine Fortschritte und Erfahrungen

- Überprüfung des persönlichen Selbstmanagements
- Impulse zur Absicherung der Methodenkompetenz
- Gruppe als Ressource - moderierter Erfahrungsaustausch

Nutzen

- Erfolge feiern
 - Weiterentwicklung des persönlichen Selbstmanagements und Handlungsplans
 - Transfersicherung und Methodenkompetenz verankern
-
- Online-Workshop mit Impulsen und moderierten Gruppenarbeiten
 - Transfer- und Vorbereitungsaufträge für letzten Workshop (Schritt 6)

Online: 1.5h

6

Check-out: Mein zweites Stress- und Ressourcen-Profil, Erfolge und Vertiefungen, Blick in die Zukunft.

SkillJourney Resilienz

Leistung

- Ca. 2 Tage Lernzeit pro Person, 10 Stunden davon in Online- und Präsenzworkshops, ca. 6 Stunden geführte Selbstlernzeit
- Wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzung zur persönlichen Selbststeuerungskompetenz
- Flexible Gestaltung der Lerndaten
- Administrative Unterstützung der Organisatoren bei Rückfragen / zur Motivation der Teilnehmenden

Inhaltlich

- Sie und Ihr Team entwickeln eine gemeinsame Sprache rund um das Thema Resilienz
- Alle Teilnehmenden sensibilisieren sich für das Thema
- Alle Teilnehmenden erhalten sowohl eine Selbst- als auch eine Fremdeinschätzung in Bezug auf Resilienz
- Stärkung des Individuums wie auch des Teams
- Alle Teilnehmenden entwickeln eine resiliente Haltung für das Arbeits- und Privatleben
- Begegnung aller Teilnehmenden auf Augenhöhe, vom Verwaltungsrat bis zum Hausdienst
- Kulturimpuls



Ein Blick auf skilltrainer.ch

**kv business school
zürich**
mein bildungspartner.

Fragen?

**kv business school
zürich**
mein bildungspartner.

Danke!

jboensel@kv-business-school.ch
welcome@gabrielconsulting.ch

Swiss Resilience Hub

Swiss Resilience Hub AG
Wiesenstrasse 9
CH - 8008 Zürich
welcome@sr-hub.ch
www.swiss-resilience-hub.ch

KV Business School Zürich

Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
8004 Zürich
kv-business-school.ch

WKS KV Bildung

Effingerstrasse 70
Postfach
3001 Bern
wksbern.ch

kv business school
zürich
mein bildungspartner.

WKS
KV Bildung