



## Seminar «Resilienz»

*Erfolgsfaktoren auf Ebene  
Individuum und Unternehmen*

# Seminar «Resilienz»

## *Erfolgsfaktoren auf Ebene Individuum und Unternehmen*

### *Beschreibung*

Der Begriff Resilienz ist im Trend und man verbindet ihn mit positiven Eigenschaften. Resilienz wird als Wunderwaffe gegen Rückschläge, Krisen und die alltäglichen Widrigkeiten angepriesen. Resiliente Teams gelten als Schlüssel zum Erfolg, die Ziele zu verfolgen, Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen und sich gegenseitig in ihrer Handlungsorientierung zu unterstützen. Es verwundert deshalb nicht, dass Resilienz auf grosses Interesse stösst. Was aber genau bedeutet Resilienz und lässt sich Resilienz fördern?

### *Ziel des Seminars*

Am Seminar «Resilienz» erfahren die Teilnehmenden die Bedeutung von Resilienz und lernen die theoretischen Modelle sowie die Konzepte der Resilienzförderung für Organisationen und Individuen kennen.

### *Referenten und Inhalte*

Ein Wechselspiel aus Workshop und Beispielen aus der Praxis:

#### **Raquel Moreno – Theoretische Grundlagen der Resilienz**

- Entstehungshintergrund des Konzeptes Resilienz sowie Begriffserklärung
- Theoretische Modelle der Gesundheitspsychologie und Gesundheitsmodelle
- Resilienzfaktoren nach bisherigem Forschungsstand
- Das Konzept Resilienz für Organisationen und Individuum

#### **Dr. phil Matthias Mettner – Resilienz in der Praxis**

- Wie kann Resilienz gefördert werden?
- Welche konkreten Interventionen gibt es?

### *Zielgruppe*

Geschäftsleitende, Führungs-, Personal- und Organisationsverantwortliche, betrieblicher Sozialdienst.

# Workshop Absenzen

Donnerstag, 3. Juni 2021, 9.00–15.00 Uhr

Swiss Life Hauptgebäude, General-Guisan-Quai 40, 8002 Zürich

---

*Kursdatum*

Donnerstag, 3. Juni 2021, 9.00–15.00 Uhr

---

*Kurskosten*

CHF 510.– (exkl. MwSt.) inklusive Seminarunterlagen, Pausenverpflegung, Stehlunch und Getränke

---

*Kursort*

Swiss Life Hauptgebäude  
General-Guisan-Quai 40, 8002 Zürich

---

*Kurssprache*

Deutsch

---

*Teilnehmerzahl*

mindestens 8 bis maximal 25

---

*Kursleitung*

**Raquel Moreno Jud**

*MAS Angewandte Psychologie für die Arbeitswelt  
Certificate of Advanced Studies Betriebliches  
Gesundheitsmanagement*

**Dr. phil. Matthias Mettner**

*Studium der Sozial- und Gesundheitswissenschaften,  
Theologie und im Nebenfach Psychologie  
Nachdiplomstudien Interdisziplinäre Gerontologie und  
Executive Master of Nonprofit Management*

---

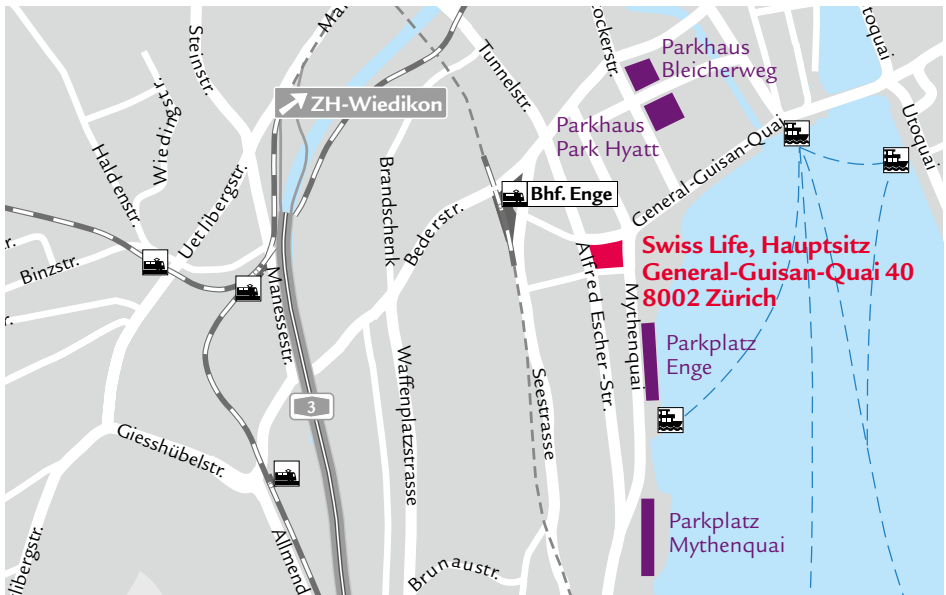
*Anmeldeschluss*

jeweils 2 Wochen vor der Veranstaltung

---

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail an [bgm@swisslife.ch](mailto:bgm@swisslife.ch).

# Anfahrtsplan



## Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

- Ab Hauptbahnhof Tramlinie 7, Richtung Wollishofen, Haltestelle Bahnhof Enge, von dort aus 2 Minuten zu Fuss Richtung See.
- Ab Bellevue Tramlinie 5, Richtung Bahnhof Enge, Haltestelle Rentenanstalt (direkt am Hauptsitz).
- Ab Bürkliplatz Buslinie 161 oder 165, Haltestelle Rentenanstalt (direkt am Hauptsitz) oder 8 Minuten zu Fuss Richtung Bahnhof Enge.

## Anreise mit dem Auto

Vor Ort stehen wenige Parkplätze zur Verfügung.  
Diese müssen vorreserviert werden.

*Gesunde Mitarbeiter – der Schlüssel  
zum Erfolg Ihres Unternehmens!*

Swiss Life AG, Grubenstrasse 49, 8045 Zürich  
bgm@swisslife.ch, [www.swisslife.ch/bgm](http://www.swisslife.ch/bgm)