

Medienmitteilung vom 24. März 2020

Resilienz Zentrum Schweiz bietet Onlinetrainings für Krisenzeiten an

Die aktuelle Situation macht vielen zu schaffen. Statt besonnen zu agieren, wird in Krisenzeiten die Handlungsfähigkeit leicht von zwanghaftem Denken, Hilflosigkeit und Ängsten eingeschränkt. Der Rückzug ins Home-Office verstärkt diese Tendenz zusätzlich. Als Gegenmassnahme erweiterte darum das Resilienz Zentrum Schweiz sein bewährtes Angebot um das Resilienz Webinar «Survival Kit für herausfordernde Zeiten». Das auf Krisen- Situationen zugeschnittene Online-Training unterstützt die innere Widerstandskraft und persönliche Stabilität. Die erste Durchführung erfolgt am Donnerstag, 26. März 2020.

Die aktuelle Situation verlangt innere Stärke und mentale Widerstandskraft. Doch in Krisenzeiten schränken Angst und Hilflosigkeit die Handlungsfähigkeit ein. Schnell drehen die Gedanken im Kreis, die Konzentration auf die anstehende Arbeit leidet. Während der Rückzug ins Home-Office unter normalen Umständen oft eine willkommene Ergänzung zum hektischen Büroalltag darstellt, wird längeres und anhaltendes Arbeiten in den eigenen vier Wänden schnell zur Herausforderung. Mangelnde soziale Kontakte, wenig Abwechslung und berufliche Unsicherheit schmälern Wohlbefinden, Leistung und Produktivität.

Resilienz als wesentliche Schlüsselkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung, um schwierige und komplexe Situationen und Krisen zu meistern. Seit einigen Jahren unterstützt das Resilienz Zentrum Schweiz Firmen und Einzelpersonen in der Förderung von resilientem Verhalten. Normalerweise finden Trainings, Seminare und Coachings im Zentrum in Basel statt oder direkt bei den Firmen. Aufgrund der Social Distancing-Verordnung wurde das Angebot angepasst. Speziell mit dem Resilienz Webinar «Survival Kit für herausfordernde Zeiten» lässt sich die mentale Stärke auch online trainieren. Ein Webinar ist ein online stattfindendes Seminar im Web, bei dem die Teilnehmenden mit den Kursleitenden oder untereinander interagieren.

So geht's: Teilnehmende finden auf www.resilienz-zentrum-schweiz.ch das Angebot «Survival Kit für herausfordernde Zeiten». Zum virtuellen Seminarraum gelangt man nach Registrierung mit einem Klick – es muss kein Programm installiert werden. Nach Betreten des Webinars trifft man die beiden Resilienz-Experten Antoinette Wenk und Mario Grossenbacher. Sie präsentieren während 30 Minuten einfache Resilienz-Strategien und üben deren Anwendung direkt mit den Teilnehmenden. Sie beantworten Fragen und geben Feedback.

Als Soforthilfe in der jetzigen Situation werden in den nächsten Wochen Kurz-Webinare „Survival Kit für herausfordernde Zeiten“ kostenlos für jedermann angeboten. Das erste Webinar findet am 26. März 2020 um 9 Uhr statt.

So geht es weiter: Nebst den Survival Kits stehen auch Coachings, Beratungen und Work-In Kurse online zur Verfügung. Letztere richten sich an Privatpersonen, die regelmässig ihre mentale Fitness trainieren möchten. Sie sind ab CHF 25 ebenfalls online buchbar.

Bereits stellen auch Firmen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements diese online Angebote ihren Mitarbeitenden zur Verfügung. Je nach Art des Betriebs entwickelt das Resilienz Zentrum Schweiz ein auf die Bedürfnisse zugeschnittenes Programm. So entsteht für Mitarbeitende und Teams ein Treffpunkt im Home-Office, um gemeinsam Resilienz zu trainieren.

Auskunftsperson

Mario Grossenbacher

+41 61 482 04 04

+41 79 626 19 69

mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

Weitere Informationen und Daten der kostenlosen Webinars

www.resilienz-zentrum-schweiz/webinar_survival_kit