



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.



«Brennen Sie schon oder
inspirieren Sie noch?»

Betriebliches Gesundheitsmanagement • Burnout-Prävention
Führung- & Teamentwicklung • Coaching

ReSeT Akademie - Ein integrativer Ansatz

Die Burnout-Gefahr ist so hoch wie nie zuvor:
Sowohl für Einzelne als auch für Unternehmen.

Beschleunigung, Komplexität und widersprüchliche Anforderungen nehmen in modernen Arbeitskontexten rapide zu. Die Auswirkungen dieser Entwicklung spiegeln sich in stetig steigenden Erschöpfungszahlen wieder. Über alle Branchen hinweg geben knapp 30% der Erwerbstätigen sowohl erhöhten Stress als auch Anzeichen von Burnout an.

Wie gelingt es Einzelnen und Unternehmen aus diesem Hamsterrad zu entkommen? Wie können hohe Leistungsziele und Gesundheit in Einklang gebracht werden?

Förderung von individueller Resilienz, Etablierung gesunder Führung und reflektierte Teamentwicklung

Die Forschung zeigt, dass es hierfür einen integrativen Ansatz braucht, der zunächst mit der Förderung individueller Resilienz beginnen sollte. Zweitens wird gesunde und effektive Führung auf allen Ebenen benötigt. Drittens müssen Arbeitskontexte so gestaltet werden, dass sie gesunde Leistung ermöglichen.

Um im Sinne einer gesunden Selbstführung zu befähigen und zu motivieren, setzen wir gemeinsam mit unseren Kunden den passenden didaktischen Rahmen und die strukturelle Herangehensweise fest. Die konkrete Wissensvermittlung, Übungen und Reflexionen bestehen aus drei aufeinander aufbauenden Ebenen: **Erlernen**, **Erarbeiten** und **(Selbst)Erfahren**.



Einzelne Module können je nach Fragestellung und Zielsetzung von Teams bzw. Unternehmen zu einem passenden Programm mit entsprechender Dauer und Vertiefung kombiniert werden.

Das Zusammenspiel aus Theorie und Selbsterfahrung können Unternehmen und Individuen nutzen, um Inspiration sowie neue Denk- und Handlungsmuster zu gewinnen und somit Energie und Innovationskraft für den Alltag freizusetzen.

Im breiten Feld des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) konzentriert sich die Oberwaid auf ihre Kernkompetenzen der Persönlichkeits- und Kulturentwicklung. Gesunde Führung und Selbstführung sind wichtige Hebel einer nachhaltigen Burnout-Prävention.

Mit der ReSeT Akademie bietet die Oberwaid ein wissenschaftlich fundiertes und praxiserprobtes Konzept, welches dazu befähigt Resilienz zu stärken und Burnout zu vermeiden.

Fokussiert auf das Zusammenspiel von persönlichem Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.

ERLERNEN, ERARBEITEN & ERLEBEN

Die didaktische Herangehensweise



ERLERNEN

Gezielte Wissensvermittlung

Neueste Erkenntnisse und theoretische Inputs zu:

- Individuelle Resilienz stärken
- Gesunde (Selbst)Führung
- Nachhaltige Burnout-Prävention
- Kernkompetenzen gesunden Stressmanagements
- Resilienz & gesunde Führung



ERARBEITEN

Wissenstransfer über Interaktion und Selbsterfahrung

- Workshops zu Kompetenzen gesunder Selbstführung
- Workshops zu Kompetenzen gesunder Führung
- Bearbeitung von Praxisfällen in der Gruppe (Kollegiale Fallarbeit, Balint-Technik)
- Individuelles Coaching & Standortbestimmung



ERLEBEN

Interaktive Wissensvermittlung & Praxistransfer

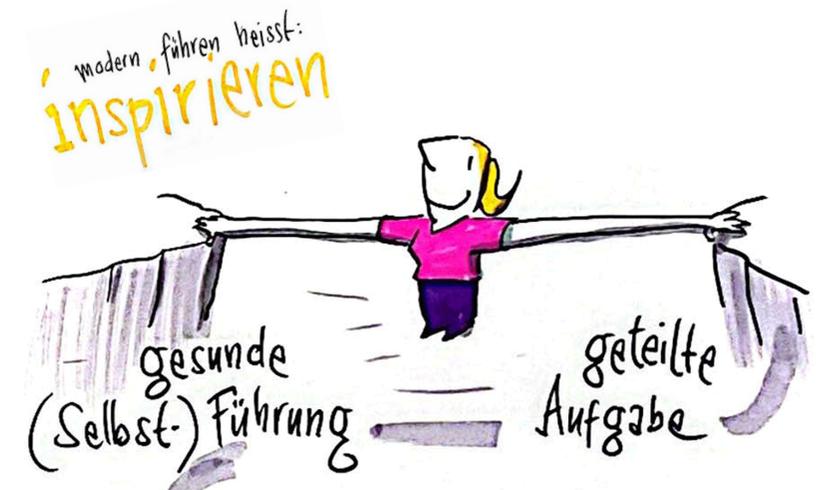
Intensivseminare zu:

- Resilienztraining
- Führungsentwicklung
- Teamentwicklung
- Kulturentwicklung

Firmenmodell: Individuelle Standortbestimmung

Beschleunigung und Druck nehmen stetig zu und Mitarbeitende haben vermehrt das Gefühl dem nicht mehr gerecht zu werden. Darüber zu sprechen fällt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern allerdings immer noch schwer. Die Oberwaid bietet daher eine niedrighschwellige Möglichkeit für eine individuelle Standortbestimmung. Unternehmen geben ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich bei Bedarf, individuell und anonym in der Oberwaid für das Coaching anzumelden.

- Die individuelle Standortbestimmung dient zur Identifikation der persönlichen Stressbelastung, der Stärkung der Stressmanagement-Kompetenz und Burnout-Prävention.
- **Vorteil:** Die Anonymität bietet einen niederschweligen Zugang zum Präventionsprogramm für die Mitarbeitenden und setzt frühzeitige Handlungs- und Veränderungsimpulse
- Die Kosten für die Standortbesprechung werden dem Unternehmen von der Oberwaid anonymisiert in Rechnung gestellt.



Gesunde (Selbst)Führung und Resilienz

Starke Unternehmen brauchen gesunde Leistung.

Welche Ansatzpunkte haben Führungskräfte, Personalverantwortliche und jeder Einzelne, um Resilienz im Unternehmen zu stärken und Erschöpfung zu vermeiden? Unser Intensiv-Workshop bietet neueste Erkenntnisse aus Forschung und Praxis und zeigt, wie individuelle und organisationale Resilienz gezielt gefördert werden können – passgenau auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten.

Ihr Nutzen

- **Belastungssituationen & Ressourcen aufdecken:** Erkennen Sie frühzeitig Herausforderungen und nutzen Sie vorhandene Stärken.
- **Resilienz & Leistung fördern:** Lernen Sie effektive Strategien, um individuelle und kollektive Widerstandskraft zu stärken.
- **Effektive & gesunde Führung:** Entwickeln Sie Führungsansätze für gesunde Leistung.
- **Psychologische Sicherheit schaffen:** Fördern Sie ein Umfeld, in dem Offenheit, Vertrauen und Lernbereitschaft gestärkt werden.
- **Kulturwandel anstossen:** Erhalten Sie Impulse, um den Wandel hin zur resilienten Unternehmenskultur zu gestalten.

Format und Umsetzung

- **Flexible Durchführung:** Der Workshop kann als Halbtages- oder Ganztagesworkshop durchgeführt werden.
- **Individuelle Gestaltung:** Durchführung in den erstklassigen Räumlichkeiten der Oberwaid oder als Inhouse-Training direkt in Ihrem Unternehmen.
- **Massgeschneidert für Ihre spezifischen Herausforderungen.**