



# GESUND UND LEISTUNGS- FÄHIG IN DIE ZUKUNFT

- Umsetzbar. Messbar. Wirksam.

# WIR STÄRKEN MENSCHEN UND ORGANISATIONEN

Unternehmenserfolg setzt gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende voraus.



Wir unterstützen Mitarbeitende und Führungskräfte – schweizweit, in vier Sprachen (D/E/F/I), digital und vor Ort vom Einzelcoaching bis zum Grossgruppenanlass.

## Darin stärken wir mit unseren Programmen Ihr Personal:

- Stress zu reduzieren, bewältigen und mental gesund zu sein
- sich und andere resilient zu führen
- gelassener und achtsamer im Berufsalltag zu sein
- Zukunftskompetenzen – wie klare Kommunikation, Konfliktlösung und Kreativität – heute zu lernen, um sie Morgen anzuwenden

## Wir legen Wert darauf, dass unsere Massnahmen ...

- stets wirkungsvoll und messbar sind
- praxisnah und lebensnah wirken
- modular und individualisierbar sind
- Ihre Budgetsituation bestmöglich miteinbeziehen
- minimalen Aufwand für das HR bedeuten

# INVESTITIONEN INS PERSONAL SIND GOLD WERT

Viele Erwerbstätige sind belastet. Sie zu stärken, bringt nachhaltigen Erfolg.



# HERAUSFORDERUNGEN IM BERUFSALLTAG

Belastungen besser meistern. Und Zukunftskompetenzen gezielt entwickeln.



Die relevanten Kompetenzen für die heutigen und künftigen Herausforderungen zu haben, ist erfolgsentscheidend. Investitionen in deren Entwicklung lohnen sich.

## Herausforderungen erkennen und souverän meistern

- Denkfallen vermeiden und hinderliche Überzeugungen loslassen
- Souverän kommunizieren und auftreten
- Umgang mit schwierigen Kunden
- Umgang mit Sorgen & Ängsten
- KI besser verstehen und nutzen
- Stress-Signale erkennen und Grenzen setzen
- Life Balance aktiv gestalten
- Persönliche Resilienz trainieren
- Innovativ und kreativ Lösungen finden
- Anspruchsvolle Persönlichkeiten souverän führen
- Umgang mit Druck und Überlast
- Sich gesund erholen, bewegen und ernähren
- Mental stark denken und handeln
- Bedacht und beherzt entscheiden
- Resilientes Selbstmanagement
- Sich und andere resilient führen
- Gelassen sein – auch in turbulenten Zeiten
- Mit sozialer und emotionaler Kompetenz Konflikte vermeiden oder lösen

# EGAL, WAS WIR TUN, WIR SETZEN AUF WIRKSAMKEIT

Passende Formate für mehr Relevanz in der persönlichen Entwicklung.

Online-Plattform & Tools

Impulse & Programme

Business-Theater

Nuggets & Workshops

Hackathon & Co-Creation



Leadership



Resilienz & Mental Health



Future Competences

Führungs-entwicklung

Team-entwicklung

Coaching-Formate

Impact Circle  
Gruppencoaching

Change & Transformation



# RESILIENZ-PROGRAMME & -IMPULSE

---

Ausfälle wegen Krankheit und Burnout reduzieren.

**Sie wollen, ...**

- dass Ihre Mitarbeitenden resilient, gesund und leistungsfähig sind
- die Fluktuation und die Kosten tief sind
- Ihre Organisation für Talente attraktiv ist
- Führungskräfte zu echten Leadern entwickeln
- dass Ihre Belegschaft, Stress-Signale erkennt und für Ausgleich sorgt
- gesunde Arbeitsbedingungen, Strukturen und Prozesse fördern
- heute die relevanten Kompetenzen von Morgen erkennen und entwickeln

# GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG IM BERUF

Ob kurz und bündig. Oder vertieft und nachhaltig.



Sie möchten Mitarbeitende und Führungskräfte in ihrer Resilienz, mentalen Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken? Wir bieten wirksame Impulse und Programme.

## Resilienz-Programme

### Resilienz Master *online*

- **Fünf Online-Workshops**  
2 x 90 Min und 3 x 60 Min
- **GROW Plattform**  
Freie Nutzung für 12 Monate

### Resilienz Master *präsenz*

- **Drei Präsenz-Workshop-Module**  
1 Tag plus 2 x ½ Tag (vor Ort)
- **GROW Selbstlern-Plattform**  
Freie Nutzung für 12 Monate

## Resilienz-Impulse

### E-Learning Resilienz

- **Resiliente Selbstführung**  
30-45 Min für Mitarbeitende
- **Resiliente Führung**  
20-30 Min für Führungskräfte

### Resilienz Booster

- **Impuls-Workshop**  
„So stärkst Du Deine Resilienz“
- **Online oder vor Ort**  
Dauer: 90 Min



# FUTURE COMPETENCE JOURNEYS

---

Skills und Mindset entwickeln, die in der Arbeitswelt von morgen entscheidend sein werden

## Sie wollen...

- nicht nur Fähigkeiten, sondern auch die notwendige Einstellung Ihres Personals weiterentwickeln
- neben technischen vor allem menschliche Kompetenzen fördern
- eine erfahrungsorientierte, praxisnahe und nachhaltige Lernerfahrung ermöglichen
- massgeschneiderte Angebote realisieren mit unterschiedlichen Formaten, Dauer, Länge und Gruppengrößen

# FUTURE COMPETENCE JOURNEYS

Erfahrungsorientierte, praxisnahe und nachhaltige Lernreisen für 8 Kompetenzen



Einige SRH-Coaches verfügen über Schauspielkompetenzen. So wirken Rollenfiguren authentischer und Simulationen realistischer.

Jede Simulation kann mit STOPP angehalten und mit REPLAY zurück gespult werden – wie im Labor!

COLLABORATION

COMMUNICATION

CONFLICT SOLVING

CHANGE

CREATIVITY

COMPLEXITY

CUSTOMER HANDLING

CHARISMA

**WORKSHOP** 2 Tage Präsenz

**PITSTOP** 1 Tag Präsenz

**SMARTIE** 4h Präsenz / online

**NUGGET** 60 min Präsenz / online

**Optionaler  
TRANSFER**

- Evaluation
- Vorbereitungsauftrag
- Handout
- Reminder
- Peer-Group-Austausch

# FUTURE COMPETENCE JOURNEYS

Adaptive Lernreisen für acht relevante Zukunftskompetenzen.

## COLLABORATION

- ✓ Team Pitstops – Reflexion und Optimierung der Zusammenarbeit
- ✓ Fit mit virtuellen Tools

## COMMUNICATION

- ✓ Sich und andere Menschen besser verstehen
- ✓ Die Kunst des erfolgreichen Verhandeln

## CREATIVITY

- ✓ Kreativität im Arbeitsalltag - Neue Wege zur Ideenfindung
- ✓ ImproFitnessLounge – Scheiter heiter weiter

## CONFLICT SOLVING

- ✓ Klare Grenzen setzen - nicht zum Spielball werden
- ✓ Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

## COMPLEXITY

- ✓ Selbst- und Zeitmanagement
  - ✓ Design Thinking
- ✓ Agilität im Arbeitsalltag
- ✓ Business Model Design

## CUSTOMER HANDLING

- ✓ Souveräner Umgang mit anspruchsvollen Kunden

## CHARISMA

- ✓ Making an Impact – auf allen Lebensbühnen wirken

## CHANGE

- ✓ Veränderungsprozesse gestalten, Ängste abbauen, Akzeptanz schaffen





## IMPACT CIRCLE – REFLEXIONSZEIT

---

Herausforderungen gemeinsam und lösungsorientiert besprechen.

### Sie wollen...

- das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden ernst nehmen und Möglichkeiten zur Stärkung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit anbieten
- ein Format anbieten, das gut in den Berufsalltag integrierbar ist
- dass Mitarbeitenden lösungsorientiert und nachhaltig denken und handeln und dies üben können
- den Austausch mit anderen Fachkräften ermöglichen, um das gemeinsame Lernen innerhalb Ihrer Organisation oder über Unternehmensgrenzen hinaus zu stärken

# IMPACT CIRCLE: EINSICHT. WEITSICHT. KLARSICHT.

Gemeinsam reflektieren in einem vertrauensvollen Rahmen.



**Online Impact Circle:** Lösungs- und umsetzungsorientiertes Gruppen-Coaching von berufsbezogenen Herausforderungen, die Auswirkungen auf die Befindlichkeit bzw. Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben.

## Format

- Aktuelle oder wiederkehrende Situationen aus dem Berufsalltag mit Kolleg:innen besprechen und Lösungsansätze gewinnen
- 1 x pro Monat; 75-90 Minuten
- Deutsch & Englisch (auf Anfrage auch auf F/I)
- Moderiert von erfahrenen SRH-Senior Coaches
- Offenes Format mit Teilnehmenden aus verschiedenen Organisationen; unternehmensinterne Option möglich

## Themenblöcke in jedem Impact Circle-Treffen

- Einstieg & Ankommen (mit kurzer Übung)
- Lösungsorientierter Austausch zu aktuellen Herausforderungen der Teilnehmenden
- Experten-Input (Theorie, Modell, Case Study)
- Zusammenfassung & Ausblick

# UNSER RESILIENZ FRAMEWORK

## Die sieben Resilienz-Kompetenzen



## So trainierst Du Deine Resilienz

### Selbstwahrnehmung

Gefühle, Bedürfnisse, Ziele und Stärken regelmässig wahrnehmen

### Selbstermächtigung

Sich erlauben – ohne schlechtes Gewissen – für sich zu sorgen

### Selbststeuerung

Seine Emotionen, Gedanken und Handlungen achtsam regulieren

# WIR STÄRKEN UNTERSCHIEDLICHSTE ORGANISATIONEN

Die Vielfalt und Kompetenz unserer Kunden begeistert. Auch uns.

RAIFFEISEN



Stadt Zürich

energie360°

SVA Zürich

Johnson & Johnson

abonax



Allianz



Kanton Zürich

eraneos  
powered by AWK

HABEGGER

preisig



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste

WORLDLINE



GENERALI



WWF

Livit

Stadt Winterthur



SRF

LIECHTENSTEIN  
ACADEMY

GFT

kv business school  
zürich

mein bildungspartner.

HABEGGER

Janssen  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF  
Johnson & Johnson



helvetia



ZIMMER BIOMET

suva

BUHLER

Security  
EXPERTEN FÜR IHRE IT-SICHERHEIT



Zürcher  
Kantonalbank

EQT



BOSSARD

Proven Productivity



PRO  
SENECTUTE

PSYCHIATRIE  
BASELSTADT

Verstehen. Vertrauen

bratschi

VZ

Vermögens  
Zentrum

AATP  
ADHESIVE SYSTEMS



” Das Wohl Ihrer Führungskräfte und Mitarbeitenden liegt Ihnen bestimmt sehr am Herzen. Uns genauso. Denn je gesünder und leistungsfähiger Ihr Personal desto resilienter sind die Teams und die Organisation. Auch das ist uns wichtig.

Wer wir sind? Das Schweizer Kompetenzzentrum für Resilienz, mentale Gesundheit und Leadership. Gerne entwickeln wir Ihre Mitarbeitenden in den relevanten Zukunftskompetenzen weiter. Als erfahrenes, kompetentes und kunterbuntes Team von über 20 Senior-Coaches, Resilienz- und Transformations-Expertinnen punkten wir auch dadurch, dass wir schweizweit tätig sind – und das in Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch.

Blended learning Impulse und Programme gehören zu unserer DNA. Wir fördern das adaptive Lernen: Ob digital oder vor Ort, individuell oder in Gruppen: Die Auswahl der Tools, Impulse und Programme sind sorgfältig aufeinander abgestimmt. So entsteht maximale Wirkung. “

# DAS SCHWEIZER KOMPETENZZENTRUM FÜR RESILIENZ



## Geschäftsführung

Markus Renevey, Pascale Schnaars, Markus Berg

## Swiss Resilience Hub AG

Rieterstrasse 6 / CH-8002 Zürich

+41 43 499 99 90 / welcome@sr-hub.ch



[SRH-Webseite](#)



[LinkedIn](#)



[Spotify](#)



[YouTube](#)