

A photograph of two men in business attire shaking hands. The man on the left is smiling broadly, wearing a grey blazer over a blue checkered shirt. The man on the right is seen from the back, wearing a light blue shirt and glasses. The background is a blurred office environment with large windows.

Feierabend-Austausch Resilienz - der Schlüssel zum Erfolg

Winterthur, 16. November 2022
Bern, 17. November 2022

Jonny Fischer

Comedian, Unternehmer,
Moderator und Buchautor

Rüdiger Böhm

Extremsportler, Trainer,
Coach und Buchautor



Resilienz

Der Schlüssel zum Erfolg

Voraussetzungen

Resilienz ist keine Frage der Genetik. Wir werden alle resilient geboren!

Resilienz ist eine Fähigkeit unseres Geistes.

Das bedeutet:
Resilienz ist lernbar oder eben verlernbar.



Resilienz

Der Schlüssel zum Erfolg

Schwierigkeiten

Die Dominanz unserer genetischen Programme.

Unser System funktioniert nach dem grundlegenden Gesetz der Ökonomie:
Das Mini - Max - Prinzip

Sicherheitsdenken und die Angst Fehler zu machen, erschweren oder verhindern die Entwicklung von Resilienz

Resilienz

Der Schlüssel zum Erfolg

**Wichtigster Faktor für die
Entwicklung von Resilienz:
IHR MINDSET**

- Was treibt Sie an?
- Wollen oder Müssen?
Aus beiden Seiten können Sie
Resilienz entwickeln!
- Aber um welchen Preis?



Resilienz

Der Schlüssel zum Erfolg

Wichtigster Faktor für die Entwicklung von Resilienz: IHR MINDSET

- Wo liegt Ihr Fokus?
- Geben Sie gerne den ANDEREN oder den UMSTÄNDEN die SCHULD?
(Opferhaltung)
- Nehmen Sie die Verantwortung für das eigene Leben und Handeln in die Hand? (Akteur)

Resilienz

Der Schlüssel zum Erfolg

Wichtigster Faktor für die Entwicklung von Resilienz: IHR MINDSET

- Was sind Sie bereit zu investieren?
- Setzen Sie immer wieder neue Reize - getreu dem Motto:
Raus aus der BOX.
- Entwickeln Sie die Bereitschaft, gross zu denken und vor allem:
Denken Sie in MÖGLICHKEITEN!
- Resilienz entsteht durch Handlungen - NICHT durch Erzählung:
Kommen Sie ins TUN

Sandra Bittel
Leiterin BGM
Visana Services AG



Angebot BGM von Visana

Umfassend und massgeschneidert

Einführung & Weiterentwicklung von BGM in Ihrem Unternehmen

Prävention & Förderung der physischen und psychischen Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Betreuung & Wiedereingliederung kranker oder verunfallter Mitarbeitenden

Angebot BGM von Visana

Unser präventives Care Management (pCM)



**Wir investieren in
die Gesundheit
Ihrer Mitarbeitenden**

Wir unterstützen
gezielt bei:

- Stress
- Konflikten
- Erschöpfung
- Überforderung
- Unsicherheit
- Veränderung

A woman with curly dark hair, wearing a brown blazer over a white shirt, is smiling and looking towards a man. The man, with curly brown hair, is wearing a light blue button-down shirt over a maroon shirt. They appear to be in a professional setting, possibly a meeting or collaboration. The background is a solid orange-red color.

Danke