

Psychische Gesundheit stärken –
Leistungsfähigkeit erhalten.

Resilienz- Jahrestraining für Unternehmen

Resilienz in 10 Schritten direkt
im Berufsalltag trainieren:
zeitschonend und
kosteneffizient.

Fakten zur aktuellen Situation:

7 von 10 Erwerbstätigen in der Schweiz
fühlen sich gestresst oder erschöpft.

1 Krankheitstag kostet Unternehmen
ca. CHF 600–1'000.–, ein Burnout-Fall
rund CHF 100'000.–.

Psychische Erkrankungen sind die
zweitwichtigste Ursache für Erwerbs-
unfähigkeit.

Aktuelle Situation

verlangt neue Antworten

Die vergangenen Jahre waren heraus-
fordernd. Doch aktuell verschärfen sich
Tempo, Druck und Unsicherheit spürbar.

Geopolitische Krisen, technologische Umbrüche und
wirtschaftliche Instabilität verlangen Mitarbeitenden
wie Unternehmen zunehmend mehr ab und erhöhen
die Dauerbelastung.

Mitarbeitende sind mehr denn je gefordert, mit Druck,
Komplexität und Veränderung umzugehen.

**Psychische Gesundheit wird damit zur Schlüssel-
ressource und Resilienz zur entscheidenden
Zukunftskompetenz.**

Resilienz im Beruf gezielt fördern

Viele Trainings setzen auf einmalige
Impulse. Doch echte Resilienz entsteht
nicht durch Theorie allein:

Sie wächst durch kontinuierliches
Training und gelebte Praxis im
Arbeitsalltag.

Mehr als ein Training: Resilienz, die wirkt

Das Resilienz-Jahrestraining geht des-
halb einen anderen Weg:

Es setzt auf regelmässige, kurze und
leicht integrierbare Lerneinheiten über
das Jahr hinweg – und stärkt Resilienz
dort, wo sie im Alltag zählt.

Vorteile des Jahrestrainings auf einen Blick

Nachhaltig

Kurze, leicht umsetzbare
Einheiten mit tiefer Verankerung
dank Begleitung über ein Jahr

Zeit- schonend

Kein Produktivitätsausfall dank
kleinen Sequenzen zu Randzeiten

Wirksam

Wissenschaftlich fundiert, alltags-
orientiert und konkret umsetzbar

Kosten- effizient

ab CHF 45.– pro Person / Modul
inkl. Material & Jahresbegleitung

Ihr Nutzen

Das Resilienz-Jahrestraining stärkt nicht nur die einzelnen Mitarbeitenden, es wirkt auch kulturprägend und wirtschaftlich nachhaltig:

Für das Unternehmen

- ✓ Weniger Fehlzeiten, mehr psychisch gesunde Mitarbeitende
- ✓ Mitarbeiterbindung sowie Stärkung der Loyalität – gerade in Zeiten wachsender Wechselbereitschaft
- ✓ Steigerung der Motivation & Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- ✓ Förderung einer gesunden, achtsamen Unternehmenskultur

Für die Mitarbeitenden

- ✓ Gelassener Umgang mit Druck & Stress finden
- ✓ Stärkung der Eigenverantwortung & Handlungskompetenz
- ✓ Steigerung der Selbstwirksamkeit & Flexibilität
- ✓ Entwicklung von persönlichen Werten & klarer Ausrichtung

Ein starkes Signal für eine gesunde, menschliche Arbeitskultur

Das Engagement für die Gesundheit & Zukunftsfähigkeit der Mitarbeitenden wirkt nicht nur gegen innen, sondern erhöht auch die Arbeitgeberattraktivität gegen aussen.

Mehr Informationen

Interesse? Gerne bespreche ich mit Ihnen Ihre Situation.



Barbara Seeger

MAS in Organisationsberatung,
langjährige Führungsscoachin
und Resilienz-Expertin



+41 76 562 99 02



[barbara.seeger@](mailto:barbara.seeger@nahbar-transformation.ch)

nahbar-transformation.ch



www.nahbar-transformation.ch

Inhalt & Aufbau

In 10 praxisnahen, interaktiven Sessions à 90 Minuten stärken die Teilnehmenden gezielt ihre psychische Gesundheit im Berufsalltag, während sie ihre Leistungsfähigkeit erhalten:

Modul 1	Ankommen & Ausrichten
Modul 2	Achtsamkeit & Selbstführung
Modul 3	Kreativität & Flexibilität
Modul 4	Zukunftsorientierung
Modul 5	Autonomie & Verantwortung
Modul 6	Zugehörigkeit & Gemeinschaft
Modul 7	Essenz & Reflexion
Modul 8	Dankbarkeit & Loslassen
Modul 9	Akzeptanz & Vertrauen
Modul 10	Abschluss & Integration

Ihr Rahmen: schlank, wirksam, effizient

Zielgruppe	Sie bestimmen: Ganze Teams, spezifische Rollen oder Führungskräfte
Dauer	10 Monate 90 min. pro Monat Online per Zoom oder Teams
Zeiten	Individuell wählbar: z.B. 07.30–09.00 oder 17.00–18.30
Gruppengrösse	8–20 Teilnehmende
Investition	Ab 45.- pro Teilnehmende pro Modul, inklusive Materialien und Jahresbegleitung



nahbar
TRANSFORMATIONSBEGLEITUNG FÜR
ORGANISATIONEN UND EINZELPERSONEN