



eTRAINING

FIT UND KRISENFEST IM GESCHÄFTSLEBEN

Kennen Sie das?

Unsere Arbeitswelt ist zunehmend geprägt von Geschwindigkeit und hohen Anforderungen an Führungskräfte und MitarbeiterInnen. Flexibilität, Mobilität und Leistungswille stehen im Zentrum. Die Folgen davon sind **Stress** und **psychische Belastungen**. Die Zahl der Krankenstandstage bedingt durch Überforderung steigt kontinuierlich.

Das eTraining *Resilienz4Business* unterstützt MitarbeiterInnen, ihr **Berufsleben fit und krisenfest zu gestalten** und **senkt Ausfälle aufgrund von Überbelastung**.



Was ist Resilienz?

Resilienz beschreibt die psychische **Widerstandskraft**. Sie ist der Schutzschirm für die Seele. Resiliente Menschen stehen nach dem Straucheln wieder auf, sie wissen um ihre Grenzen und sie tragen positive Gedankenmuster in sich.

In unserer Arbeitswelt brauchen wir heute Menschen, Teams und Führungskräfte, die mit beruflichen und privaten Anforderungen umgehen und Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen können.

Resilienz stärken

Resilienz ist nicht nur angeborener Wesenszug, sie lässt sich aufbauen und stärken. **Im eTraining erkennen die TeilnehmerInnen die kritischen Faktoren für psychische Belastung.** Durch einfache Selbsttests erfolgt eine Einschätzung der persönlichen Ist-Situation. Einen Programmschwerpunkt bilden die vielfältigen Methoden, um gesund, gelassen und stark im Arbeitsumfeld zu bestehen.

Multimediales eTraining

Lernen zum Erlebnis machen – Kerngedanke sämtlicher Programme der CSC Consulting – findet sich auch in *Resilienz4Business* wieder, das in Zusammenarbeit mit ExpertInnen entstand. In vier Modulen wird abwechslungsreich mit **Videoclips, Audio, Bildsprache, Tests, Reflexionsblättern**, einem **Erfolgstagebuch** etc. ein komplexes Thema spannend aufbereitet.



4MODULE

für mehr Resilienz!



Ich-Stärke

Schlüsselbund für Resilienz – Gedankenmuster entdecken – vier Lebenssäulen – Burnout-Triade – Freudenberger 12-Phasen-Modell – Energiequellen – BEEP-Prinzip – Energiekuchen – Antreiber und Erlauber – Erfolgstagebuch

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

Psychotherapeutin, Coach, Trainerin, Lehrbeauftragte der ESBA (European Systemic Business Academy), Leitung Departement Burnoutprävention und Resilienztraining



Zeitmanagement

Zeit und Energie investieren: Wo? Und wo nicht? – Smarte Ziele – Richtige Prioritäten/ABC-Analyse – Konzentration auf das Wesentliche – Delegieren/Freiraum gewinnen – Tagesplanung – Pufferzeiten – Erreichbarkeit immer und überall? – Kräfte bündeln – fit, leistungsstark und motiviert bleiben



Mag. Dominique Sturz

Selbstständige Wirtschaftstrainerin. Schwerpunkte: Zeit- und Selbstmanagement, persönliche Ressourcen und Burnout-Prävention sowie Wertecoaching.

Leadership

Management und Leadership – Eisbergmodell – salutogene Führung – persönliche Führungskompetenz – Dem eigenen Ausbrennen vorbeugen – Verdacht Burnout: Was tun? – Empfehlungen für MitarbeiterInnen-gespräche – Burnout-Leitfaden für Führungskräfte

Mag. Michael Tomaschek, MSc

Managementtrainer, Coach, Mediator, Unternehmensberater, Geschäftsführer und Leiter der Coaching Academy ESBA, Obmann des Österreichischen Coaching Dachverbands (ACC)



Fitness & Ernährung

Beruflich belastbar = körperlich fit? – Trainieren und Regenerieren im Wechselspiel – Fitness Einstufungstests – Drei Eckpfeiler: Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit – Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Arbeitsplatz und zu Hause – Ernähren oder Essen? – BMI und Leistungsbilanz

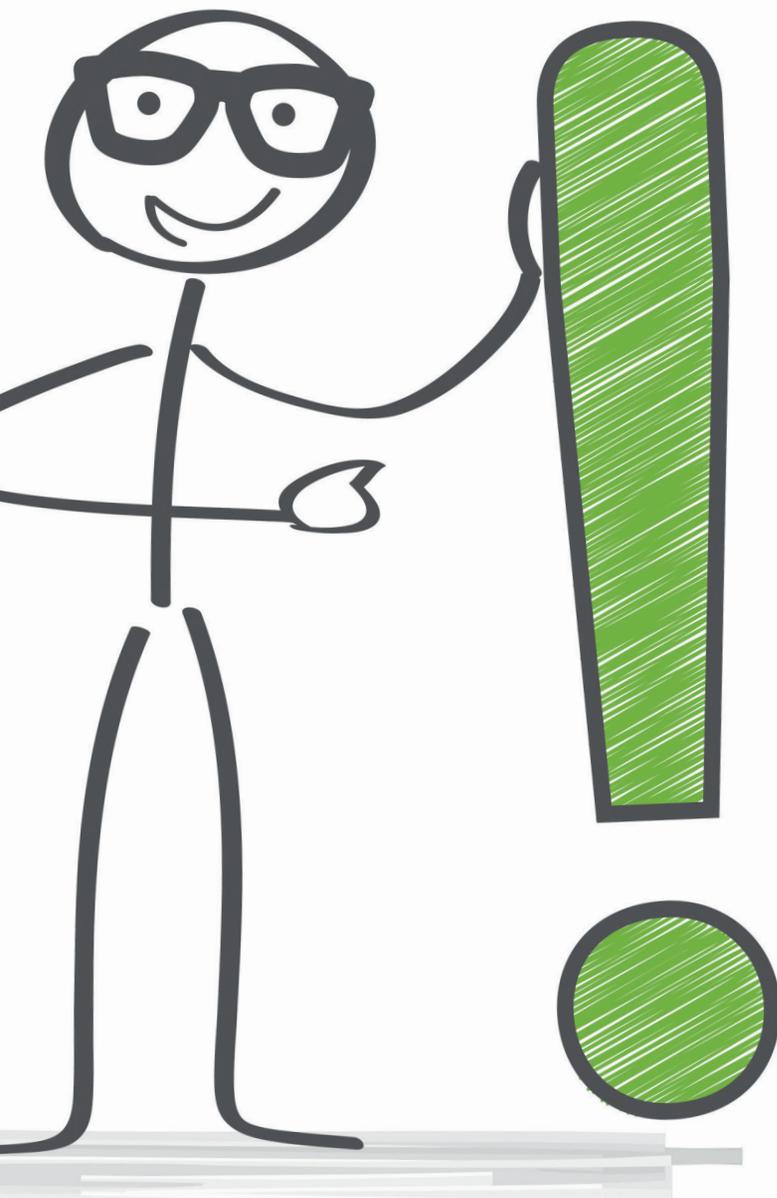
Mag. Bernhard Schimpl

Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker. Mitentwickler des Pulse 7 Vitalmonitors zur Messung von Leistung und Stress, betreut seit 25 Jahren Spitzen- und Breitensportler.



Unsere ExpertInnen stehen auch für Präsenzveranstaltungen zur Verfügung. Nähere Infos finden Sie unter www.resilienz4business.com

RESILIENZ4BUSINESS



Gratis testen unter:
www.resilienz4business.com

Hoher Kosten-Nutzen-Faktor

Steigerung der Resilienz in Form eines kostengünstigen, umfangreichen eTrainings mit vier Modulen und dreizehn Lernbausteinen

Individuell

MitarbeiterInnen und Führungskräfte arbeiten im eigenen Tempo und nach persönlichen Schwerpunkten

Wissenschaft und Praxis vereint

ExpertInnen führen persönlich durch die Module, liefern Hintergrundwissen und Umsetzungstipps

Abwechslungsreich

Multimediale Aufbereitung: Expertenstatements, Animationen, Bilder, Audio, Tests, Übungen

Downloadcenter

Sämtliches Begleitmaterial übersichtlich im Downloadcenter zum Aufrufen, Ausdrucken und Bearbeiten

Anleitung und Impulse

Nicht nur Edutainment, sondern vielfältige Impulse für Reflexion und Selbstwahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowie Stärkung der Belastbarkeit

Interview & Kundenstatement

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc

Lehrbeauftragte der ESBA



Welche neuen Erkenntnisse gibt es rund um das Thema "Burnout"?

Wir wissen bereits, dass Führungskräfte eine besondere Verantwortung für die Leistungsfähigkeit, das Engagement und die Gesundheit der MitarbeiterInnen tragen. Eine der wichtigsten Ergebnisse der Arge-Burnout-Studie 2014 mit über 6.200 TeilnehmerInnen zeigte: Wer kein Vertrauen in seine Führungskraft hat, dessen Burnout-Risiko ist bis zu achtfach höher.

Was beinhaltet Ihr Modul "Ich-Stärke"?

Zunächst geht es darum, wie wir unsere eigene Resilienz stärken können. Sieben Schlüsselmerkmale werden herausgearbeitet. Wir beleuchten die positiven sowie die negativen Seiten von Stress und nähern uns dann dem Bereich Burnout, dem Freudenberger-Modell und lassen Betroffene zu Wort kommen. Quer durch das Programm werden Tests, Checklisten & Reflexionsübungen angeboten. Jeder wird neue Aspekte seiner Persönlichkeit kennenlernen und Impulse bekommen, aus dem einen oder anderen Muster auszubrechen.

Ist e-Learning das passende Medium?

Absolut! e-Learning bietet ganz neue Möglichkeiten der Wissensvermittlung. Durch das gleichzeitige Ansprechen verschiedener Sinne wird Neues rascher aufgenommen und verankert sich besser. Textaufbau und grafische Visualisierung, Audio und Video – wenn das so wie bei *Resilienz4Business* gut arrangiert ist, dann bedeutet e-Learning freudvolles Edutainment.

Ing. Mag. Wolfgang Spitzenberger, MBA

Geschäftsführer Energie AG Oberösterreich



Die Energie AG Oberösterreich ist sich der Verantwortung um die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewusst. Im Rahmen des konzerninternen Bildungsprogramms werden daher seit Jahren Präsenzveranstaltungen zu den Themenbereichen Resilienz, Zeitmanagement, Stressabbau und körperliche Fitness angeboten. Die sehr gute Auslastung dieser Kurse und die überzeugenden Ergebnisse aus den Rückmeldungen zeigen, dass wir hiermit einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung im Umgang mit Belastungen und Stress leisten.

Das von der CSC Consulting konzipierte eTraining *Resilienz4Business* ergänzt unser Präsenzangebot ideal und nachhaltig, Inhalte können jederzeit aufgefrischt und wieder in Erinnerung gebracht werden. Es eröffnet weiters die Möglichkeit, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Konzern, die über einen PC-Arbeitsplatz verfügen, zu erreichen. Selbst jene, die aufgrund von „gefühlter“ Unverzichtbarkeit am Arbeitsplatz keine Präsenztrainings besuchen, können dank des modularen Aufbaus die Inhalte im eigenen Tempo durcharbeiten.

Resilienz4Business ist ein professionell konzipiertes eTraining und ein wichtiges zusätzliches Instrument unseres betrieblichen Gesundheitsvorsorgeprogramms.



EDUCATION & ENTERTAINMENT

ERLEBEN SIE DIE VIELEN FACETTEN DER WEITERBILDUNG – PROFUND & LERNTYPENGERECHT

e-Learning

Mit e-Learning können Sie Ihre MitarbeiterInnen, VertriebspartnerInnen und KundenInnen rasch, effizient und kostengünstig aus- und weiterbilden bzw. informieren. Mit einem wirkungsvollen Drehbuch, einer klugen didaktischen Aufbereitung und interaktiven Elementen erzielen Sie die besten Lernfortschritte. Unser hoher Anspruch und unsere langjährige Erfahrung machen uns dabei zu Ihrem kompetenten Partner.

Training

Mit maßgeschneiderten Inhouse-Trainings gehen wir auf Ihre Bedürfnisse ein. Kommunikation, Sales und Führung sind unsere Schwerpunkte. Wir begleiten Sie aber auch bei der Schärfung Ihrer Personalentwicklungsstrategie – mit abgestimmten Präsenztrainings, Train the Trainer-Ausbildungen sowie mit internationalen Trainings-Akademien.

Lernplattformen

Personalentwicklung im digitalen Zeitalter – wir unterstützen Sie und Ihre Organisation bei der Suche und Implementierung der optimalen Lernplattform sowie der passenden Instrumente für vernetztes Lernen über Landesgrenzen hinweg: Webinare, Online-Tutoring, mehrsprachige Programme, automatisierte Reports über Lernfortschritte, übersichtliche e-Learning-Administrationen etc.

Strategische Begleitung

Die erfolgreiche Einführung von Lernsystemen braucht eine strukturierte Herangehensweise. Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam den passenden strategischen Ansatz und legen Ziele, Zielgruppen, Inhalte, didaktische Grundsätze, organisatorische Prozesse, das Akzeptanzmanagement und das Lernmanagementsystem fest.