



SkillJourney

## Wie Veränderung gelingt!

### SkillJourney – Resilienz

Wie gut sind die Menschen in Ihrer Organisation bereit, die aus Unternehmens- und Marktperspektive überlebenswichtigen Veränderungen mit Freude, Motivation und Effizienz zu stemmen? Das Lernformat SkillJourney schafft ein solides Fundament für Veränderungen auf Ebene Individuum, Team und Organisation.

#### Leistung

- Ca. 2 Tage Lernzeit pro Person, 10 Stunden davon in Online- und Präsenzworkshops, ca. 6 Stunden geführte Selbstlernzeit
- Wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzung zur persönlichen Selbststeuerungskompetenz
- Flexible Gestaltung der Lerndaten
- Administrative Unterstützung der Organisatoren bei Rückfragen / zur Motivation der Teilnehmenden

#### Inhaltlich

- Sie und Ihr Team entwickeln eine gemeinsame Sprache rund um das Thema Resilienz
- Alle Teilnehmenden sensibilisieren sich für das Thema
- Alle Teilnehmenden erhalten sowohl eine Selbst- als auch eine Fremdeinschätzung in Bezug auf Resilienz
- Stärkung des Individuums wie auch des Teams
- Alle Teilnehmenden entwickeln eine resiliente Haltung für das Arbeits- und Privatleben
- Begegnung aller Teilnehmenden auf Augenhöhe, vom Verwaltungsrat bis zum Hausdienst
- Kulturimpuls

#### Preismodell

- 8-16 Teilnehmende: **CHF 1050/Teilnehmer**
- 17-50 Teilnehmende: **CHF 950/Teilnehmer**
- 51-100 Teilnehmende: **CHF 890/Teilnehmer**

# Ablauf Training

In einem selbstgesteuerten Lernprozess werden sich Menschen ihrer Haltung und Verhaltensmuster bewusst und erlernen über alle Hierarchiestufen hinweg eine neue Sprache. Wissenschaftlich fundiert, von ausgewählten Experten angeleitet, mit flexibler Lernzeit am topaktuellen Lernort skilltrainer!

## Resilienz-Training

M 0: CHECK-IN & Einladung inkl. 1. Messung	<b>M I: Einführung Stressregulation</b>	<b>M II: Handlungsplan I</b>	<b>M III: Ressourcen stärken</b>	<b>M IV: Fortschritt - Handlungsplan II</b>	M V: (2. Messung) & M VI: CHECK-OUT –Zukunft online 1.5 h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Orientierung über Stress und Zusammenhang zu Resilienz</li> <li>— Landkarte zu Stress und Massnahmen</li> <li>— mein Stressempfinden, meine Ressourcen und Reaktionen</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Gemeinsames Verständnis und einheitliche Sprache</li> <li>— Start Selbstevaluation/-reflexion und (Sofort-) Massnahmen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Selbstlernsequenz mit Impuls-Videos und PPP-Podcast</li> <li>— Auftrag Auswertung 1. Messung (Evaluation Selbststeuerungskompetenzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Klärung Resultat Selbstevaluation</li> <li>— «Stresstest» Handlungsplan</li> <li>— Zielbindung, Motivation und Haltung</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Fragen geklärt zur Selbstevaluation</li> <li>— Reflexion und Anpassung Handlungsplan</li> <li>— Erfahrungsaustausch und Lernzirkel</li> <li>— Einführung in Präsenz-Workshop</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Onlinesequenz mit moderiertem Austausch und Gruppenarbeiten</li> <li>— Auftrag Präsenz-WS</li> <li>— Film (Hirn &amp; Lernen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Haltung erarbeiten, Zielbindung und Motivationsstärke erhöhen</li> <li>— Selbstmanagement Skills ausbauen</li> <li>— Sich selber und anderen Ressource sein</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Absicht in Handlung überführen</li> <li>— Verhalten: Unerwünschtes reduzieren, Gewünschtes fördern</li> <li>— Gesunde Haltung stärken</li> <li>— Stressresistenz erhöhen</li> <li>— gegenseitig Ressourcen stärken</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Präsenzworkshop</li> <li>— Aufbau Lernpartnerschaft / Ressourcenpool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Überprüfung Handlungsplan</li> <li>— Methodenkompetenz sichern</li> <li>— Lernzirkel etablieren</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Erfolge feiern</li> <li>— Anpassung und Ergänzungen des Handlungsplans</li> <li>— Transfersicherung und Methodenkompetenz verankern</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Online: moderierter Austausch und Gruppenarbeiten</li> <li>— Auftrag 2. Messung (Evaluation Selbststeuerungskompetenzen)</li> </ul>	
	Selbstlernsequenz: 1.5 h	Online: 1.5 h	Präsenz: 4h	Online: 1.5h	

### Kontakt

KV Business School Zürich AG  
 Bildungszentrum Sihlpost  
 Postfach  
 CH-8031 Zürich  
 +41 44 974 30 00  
 firmenberatung@kv-business-school.ch