

GROW

Ein wirksames *Blended-Learning*-Programm

Ganzheitliche Resilienz für
Organisationales Wellbeing

Viele Erwerbstätige fühlen sich erschöpft

Prävention ist wichtig & teuer. Blended Learning Ansätze können wirkungsvoll sein.



30%

Anteil der Erwerbstätigen in der Schweiz die angeben, sich emotional erschöpft zu fühlen.



7,6 Mrd.

Jährliche, volkswirtschaftliche Kosten durch Stress in der Schweiz.



15%

Anteil der Bevölkerung mit Symptomen mittlerer oder hoher psychischer Belastung.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) lohnt sich

Resiliente und zufriedene Mitarbeitende sind **Gold** wert. Bei Ihnen auch?



Quellen: Studien von Grossmeier, Towers Watson, Roland Berger, Forbes, Zukunftsinstitut, Deloitte, iga.Report

* Diese Werte ergeben sich nach 6 Jahren.

Kurz & bündig

Damit wir dasselbe meinen, wenn wir über unterschiedliche Begriffe reden.

Das modulare **GROW**- Programm...

... ist eine nachhaltige Organisations- und Kulturentwicklung, welche die Gesundheit und Lernfähigkeit von Menschen und Organisationen verbessert.

Erst wenn Mitarbeitende sowohl zufriedener, gesünder als auch leistungsfähiger werden, profitieren alle.

Und damit das auch langfristig so bleibt, zielt das modulare **GROW**-Programm darauf ab, Resilienz und Wellbeing dauerhaft in der Organisation zu verankern.

Individuelle Resilienz...

... entspricht der Kompetenz sowohl konstruktiv mit Krisen, Rückschlägen und Herausforderungen umzugehen als auch daraus zu lernen und persönlich daran zu wachsen.

Im Wesentlichen basiert Resilienz auf folgenden drei Entwicklungs-Ebenen:

- Selbstwahrnehmung
- Selbstermächtigung
- Selbststeuerung

Organisationales Wellbeing...

... steht für eine Organisationskultur, die auf mentaler, physischer und sozialer Ebene das Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördert.

Das organisationale Wellbeing erhöht laut diversen Studien den Unternehmenserfolg. Dieser wird durch das Wohlergehen der Belegschaft und einer gesundheitsfördernden Organisationskultur erhöht.

Ein klarer Prozess mit messbaren Resultaten

Sie bestimmen Ziele und Inhalt. Wir begleiten Sie zum Erfolg.



01 Analyse

Wir fühlen den Puls Ihrer Wellbeing-Kultur. Und Sie geben den Takt vor.



02 Programm-Ziele

Sie geben die Richtung vor. Und wir sorgen für die treffsichere Umsetzung.

Qualitative Ziele

Welche Fähigkeiten, Haltungen und Verhaltensweisen sollen bei den einzelnen Zielgruppen gestärkt werden?



Welches Feedback von den Teilnehmenden und Verantwortlichen würde einen Programmserfolg am besten beschreiben?

Quantitative Ziele

Welche Kennzahlen und Daten sollen zur Erfolgsauswertung evaluiert werden?



Welche Werte (KPIs) und Daten würden am Ende darauf hinweisen, dass das Programm die erwünschte Qualität hatte?

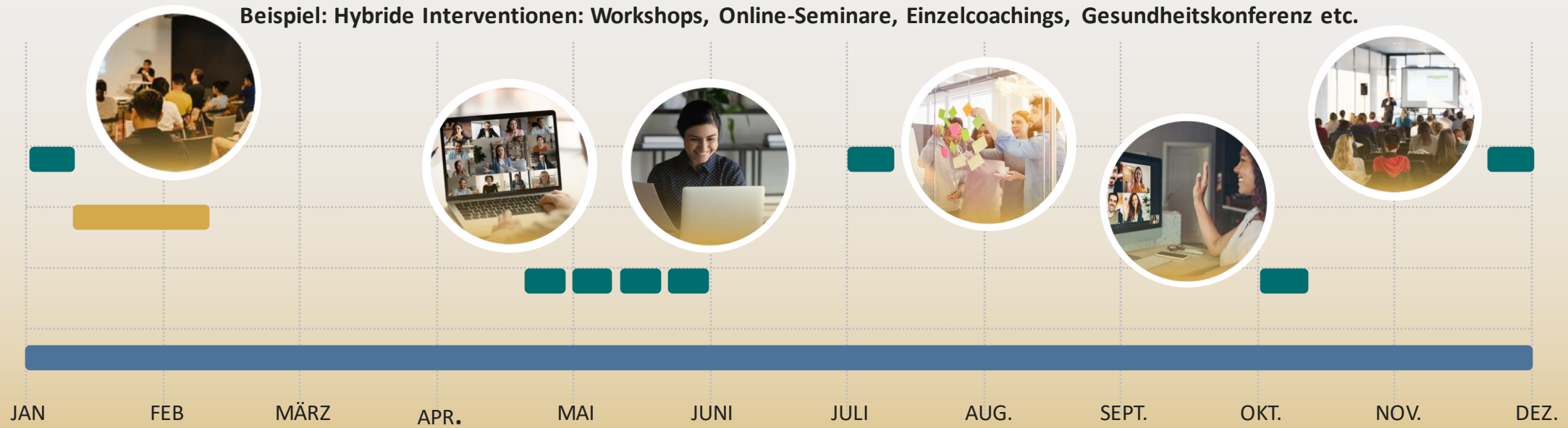


03 Umsetzung

Unsere bewährte Methodik ist *Blended Learning*. Ganz einfach, weil diese greift.

- 1 **Hybride Interventionen:** Diverse Massnahmen vor Ort und/oder online nach Ihrer Wahl (Seite 9 & 10).
- 2 **Online-Resilienz-Evaluation*:** Persönliche Resilienz-Auswertung und Empfehlungen zur Stärkung der Resilienz (basierend auf den 7 Resilienz-Kompetenzen des SRH).
- 3 **Selflearning-Plattform:** Freier Zugang zu über 60 Online-Seminaren in D/E/F/I zur Stärkung der Resilienz & (Selbst-)Führungskompetenz. Moderiert durch SRH-Resilienz-Experten. Persönliches Selbstcoaching-Tool (PDF) zur persönlichen Zielsetzung und Erfolgskontrolle. Online-Content: Diverse Podcasts zu Resilienz und Self-Leadership.

Beispiel: Hybride Interventionen: Workshops, Online-Seminare, Einzelcoachings, Gesundheitskonferenz etc.



*validiert durch die Kalaidos Fachhochschule Schweiz

Sie wählen aus verschiedenen Formaten

Vor Ort oder online. Und nur die Module, die zu Ihren Zielen passen.



Workshop, Training, Supervision

Sie wählen Thema, Dauer und Setting. Gemeinsam definieren wir Inhalt, Methodik und Didaktik der Interventionen



Kultur-, Team- und Führungsentwicklung

Fokus: Förderung von Wellbeing & Resilienz in der Organisation, bei Teams und Ihren Führungskräften und Mitarbeitenden



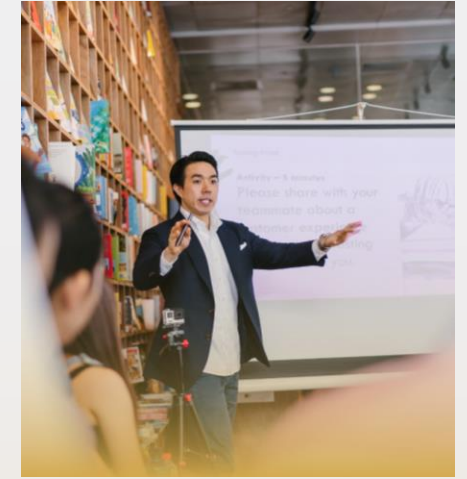
Keynote Referate / Panel-Diskussionen

Programmerstellung, Planung und Durchführung von Gruppenveranstaltungen und Fokus-Events



Individuelle Speed-Coaching-Sessions

Stärkung der persönlichen Resilienz und der (Selbst-)Führungskompetenz in Form von 1:1 Coaching-Sessions



Train-the-Trainer Mentorinnen-Programme

Schulung von Resilienz-MentorInnen, um das Wissen rund um Resilienz und Wellbeing in der Organisation zu verankern

Sie wählen aus verschiedenen Formaten

Vor Ort oder online. Und nur die Module, die zu Ihren Zielen passen.



Evidenzbasierte Tools & Messungen

Medizinische Abklärungen, HRV-, EKG oder -App, Neuro- oder Bio-Feedback, Schrittzähler etc.



Unternehmenstheater

Z.B. typische Belastungssituationen visualisieren und neue Wege der Zusammenarbeit ausprobieren



Freelancer auf Zeit

Vermittlung von Experten für Resilienz, Agilität, Innovation, Transformation aus dem SRH-Expertenteam für befristete Einsätze



Gesundheitstag oder -konferenz (Open Space)

Kuratierung und Organisation von Grossanlässen, Konferenzen, Team-Events, Boot Camps – indoor und outdoor ...



ensa für Mitarbeitende und Führungskräfte

Erste-Hilfe Leitfaden für psychische Gesundheit für Mitarbeitende, um Betroffene frühzeitig anzusprechen und zu unterstützen

GROW-Plattform: Die Lernreise

- **Selbst-Coaching-Tool (PDF)** zur persönlichen Zielsetzung, Evaluation und Erfolgskontrolle.

➤ **Umsetzung / Training**

- 60 Online-Seminare, hunderte von Podcasts und zahlreiche Expert-Videos
- Sortiert nach elf relevanten Themen: Achtsamkeit, Mentale Gesundheit, Leadership, Resilienz und den sieben Resilienz-Kompetenzen
- 4 Sprachen D / E / F / I – erweiterbar

04

Selbst-Coaching-Tool



03

Umsetzung:



Online-Seminare



Podcasts



Expert-Videos

02

Info-Webinar zur Lernreise



- **Begleitung auf der Lernreise** Kurz-Webinar und Live-Seminare für optimale Lernreisen und zur Nutzung der GROW-Plattform

01

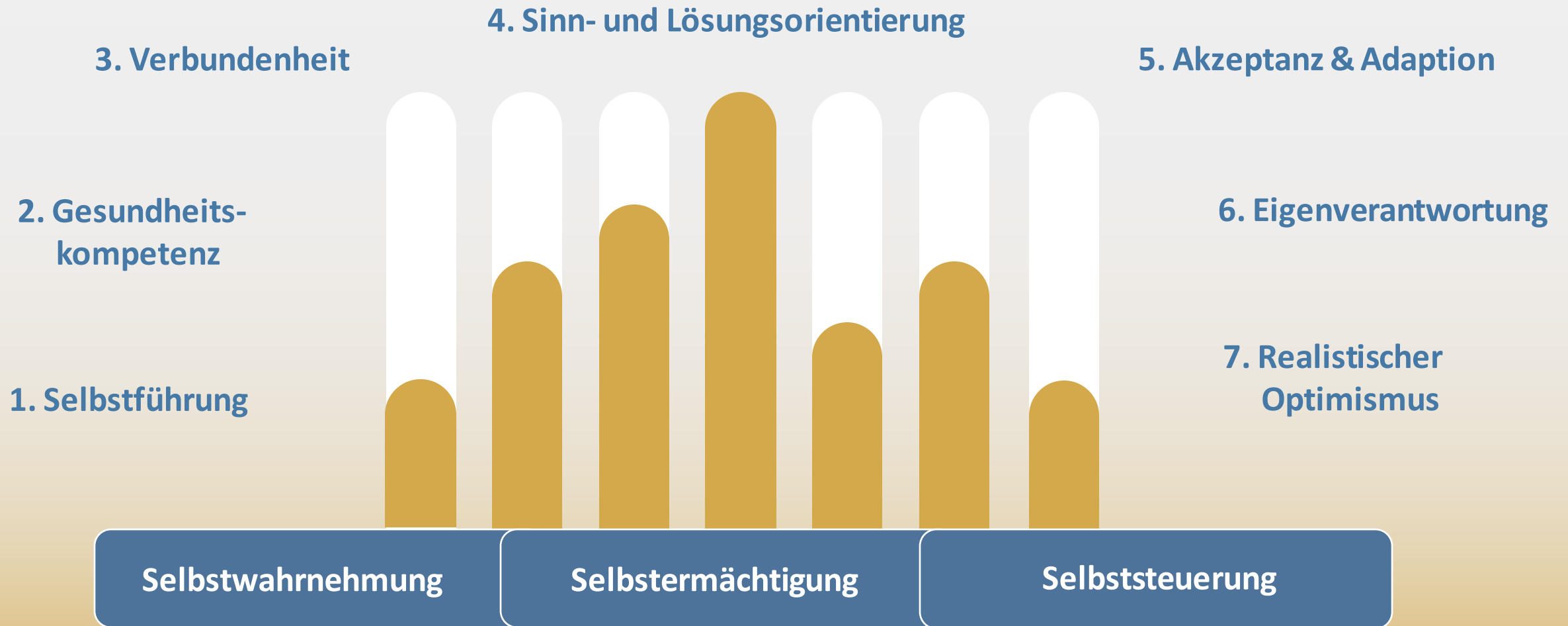
Resilienz-Evaluation



- **Online-Resilienz-Evaluation** Persönliche Resilienz-Auswertung und Empfehlungen zur Stärkung der Resilienz – validiert mit der Kalaidos Fachhochschule.

Die sieben Resilienz-Kompetenzen

Möchten Sie ein *Sevenpack*? Dann trainieren Sie Ihre sieben Resilienz-Muskeln.



04 Auswertung

Programm-Qualität und Lernerfolg sind das Ziel. Daran lassen wir uns messen.

Veränderung der Fehlzeiten,
Gesundheitskosten,
Fluktuation etc.

Kundenbewertung:
Ziele, Zusammenarbeit mit dem SRH
und Programmqualität

Bewertung der Teilnehmenden:
Nutzen und Qualität des Programms

Neue Ziele und Bedürfnisse evaluieren und
Grobprogramm für Weiterentwicklung (bei Bedarf)



Kennzahlen (KPI's)

Ziele & Zusammenarbeit

Feedback Teilnehmende

Wie weiter?

So sind wir am liebsten unterwegs: *walk the talk*

Vertrauen Sie auch kleinen Schritten. Oft bringen sie die grossen Veränderungen.

Ihre Mitarbeitenden können sich freuen.

Unser Experten-Team versteht Resilienz als Weg. Dabei geht es nicht ums Können *müssen*, sondern ums Ausprobieren *dürfen*. Mal klappt's besser, mal weniger gut. An Fehlern zu wachsen, stärkt die Resilienz. Und diese zielt nicht darauf ab, alles ertragen zu müssen, sondern im Gegenteil:

- Seine Gefühle und Bedürfnisse regelmässig wahrzunehmen
- Für sein psychisches und physisches Wohl sorgen zu dürfen
- Zu wissen, was einem gut tut und das auch umzusetzen

Dieser Dreiklang ist der Schlüssel zu echter Resilienz. Und der Weg dazu beginnt immer wieder von neuem – mit dem nächsten kleinen Schritt. So entstehen nicht nur die grössten Fortschritte, sondern auch nachhaltige.



Kunden & Partner

Gemeinsam wachsen stärkt die Resilienz. Wir danken für das Vertrauen.

SRH Wir stärken Menschen und Organisationen

RAIFFEISEN

**PRO
SENECTUTE**

Johnson & Johnson

SVA Zürich



Stadt Zürich

Allianz



Kanton Zürich



ensa
Erste Hilfe für
psychische Gesundheit

**RO
BE**

**Rochester-Bern
Executive Programs**
University of Rochester
Universität Bern



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste

SRF



Sunrise



**Zürcher
Kantonalbank**

**kv business school
zürich**
mein bildungspartner.

skill aware

GFT

HABEGGER

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

IEQT

**cube
fluid**



CJG CONSULTING
CHANGE BY JUHLIN GADOLA

**kv business school
zürich**
mein bildungspartner.

Security
EXPERTEN FÜR IHRE IT-SICHERHEIT

**LIECHTENSTEIN
ACADEMY**

VZ

**Vermögens
Zentrum**

KINASTIC

there for you.

suva **BÜHLER**

**swiss
safety
center**

**PSYCHIATRIE
BASELLAND**

Verstehen. Vertrauen

KLAR



**Kalaidos
Fachhochschule
Schweiz**

Resilienz-Projekte, die gezielt stärken

Wir investieren 1% unseres Umsatzes. Gemeinsam sind wir doppelt so stark.

Resilienz-Projekte zu fördern, ist uns ein Anliegen. Machen Sie mit?

1% von unserem Umsatz fließt in langfristig wirksame Resilienz-Projekte in der Schweiz und im Ausland. Wir würden uns freuen, wenn Sie mitmachen und auch ein Prozent des Auftragsvolumens mit uns investieren. Denn: Gemeinsam sind wir doppelt so stark.

<https://swiss-resilience-hub.ch/ueber-uns/spenden>.

Wählen Sie Ihr Herzensprojekt aus: Oder schlagen Sie uns ein eigenes Projekt vor, welches von unserer Zusammenarbeit profitieren darf.



Kontaktieren Sie uns

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen. Denn Ihre Anliegen sind unser Antrieb.



Swiss Resilience Hub AG

Rieterstrasse 6
CH-8002 Zürich

+41 43 499 99 90

admin@sr-hub.ch
sr-hub.ch



Markus Renevey
Geschäftsführer
m.renevey@sr-hub.ch