

## Anmeldung

Melden Sie sich ganz einfach über den folgenden Direktlink im Web an:

[www.praxis-akademie.ch/O5OF](http://www.praxis-akademie.ch/O5OF)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Reihenfolge der Anmeldungen wird berücksichtigt.

## Kosten

**Mitglied Solothurner Handelskammer, SMZ, SWISS PRECISION und kgv-so**  
Seminar pauschal CHF 60.00 (inkl. allfälliger MWST)

### Nichtmitglieder

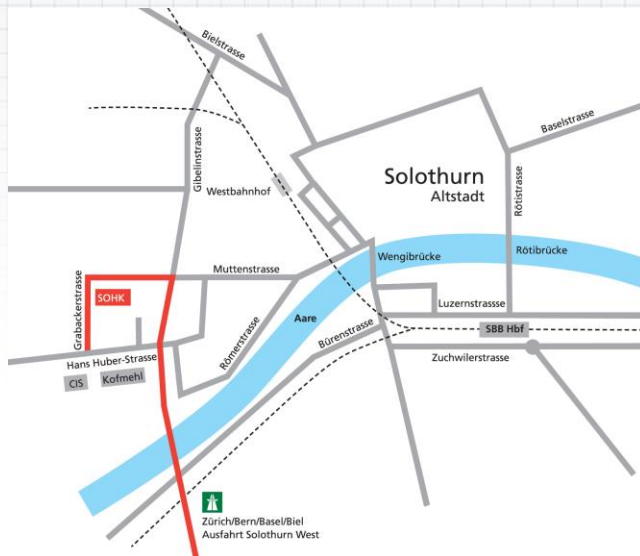
Seminar pauschal CHF 100.00 (inkl. allfälliger MWST)

Die Rechnung erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung. Aus organisatorischen Gründen werden wir bei Abmeldung nach Erhalt der Teilnahmebestätigung 50% der Gebühr verrechnen. Ab 48 Stunden vor dem Anlass verrechnen wir die gesamte Gebühr. Selbstverständlich kann Ihre Anmeldung auch übertragen werden.

## Durchführungsort

Solothurner Handelskammer  
Grabackerstrasse 6  
4502 Solothurn

ÖV ab Hauptbahnhof Solothurn: Abfahrtsort C, Bus Linie 6 «Solothurn Allmend», Haltestelle «Schwimmbad». Für die Anreise mit dem Auto sind genügend Parkplätze vorhanden.



SOHK Praxis-Akademie

Wissens-Wert für Unternehmen.

Eigene Ressourcen im Berufsalltag stärken

Achtsamkeit  
Selbststeuerung

Resilienz

Sorge tragen



HR & Personalmanagement

**Datum:** Donnerstag, 07. März 2019

**Zeit:** 16:00 – 19:00 Uhr, mit anschließendem Networking-Apéro

**Ort:** Solothurner Handelskammer, Solothurn

**Inhalt:** In diesem Seminar erfahren Sie mehr zum Thema Selbststeuerung und wie Sie gezielt Stresssituationen unterbrechen und die Resilienz stärken können.

SOHK Praxis-Akademie

Wissens-Wert für Unternehmen.

# Veranstaltungsinhalt

## Zum Thema

Der hohe Arbeitsdruck kann die Gesundheit und die innere Ausgeglichenheit stark beeinträchtigen. Eine bewusste Selbststeuerung ist wichtig, um den Belastungen Stand zu halten und dadurch gesund zu bleiben.

Mit gezielt gewähltem Handeln lassen sich Stresssituationen unterbrechen und ein Ausstieg aus dem Hamsterrad wird möglich. Durch das Einnehmen eines anderen Blickwinkels entsteht Raum für neue Ideen und Vorgehensweisen.

Das Ziel ist, sich mit sich selber auseinander zu setzen und die eigene Resilienz zu stärken. Sie lernen „Meditationsübungen für den Alltag“ kennen, um in stressigen Situationen gelassener zu bleiben und souveräner zu handeln.

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche und weitere Interessierte.

## Inhalt

- Wie führe ich und wie beeinflusst dies meinen Berufsalltag?
- Wie stärke ich meine Resilienz, um Belastungen besser zu bewältigen?
- Wie trage ich im Alltag zu mir Sorge, um gelassener zu werden?



# Programm

- 16:00 Uhr Begrüssung**  
Christian Hunziker, Stv. Direktor der Solothurner Handelskammer
- 16:05 Uhr Auseinandersetzung mit dem eigenen Führungsstil, der Resilienz und dem Stress**
- 17:15 Uhr kurze Pause**
- 17:30 Uhr Aktives Ausprobieren und Reflektieren von Achtsamkeitsübungen und Transfer in den (Führungs)- Alltag**
- 18:45 Uhr offene Fragen / Blitzlicht**
- 19:00 Uhr Schlusswort und Einladung zum Networking-Apéro**

## Referentin



**Karin Wimberger** weist eine langjährige Führungs-, Coaching- und Schulungserfahrung im Gebiet der Gesundheitsförderung auf. Seit 2013 arbeitet sie bei Iradis, einem Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn. Ihr Schwerpunkt ist die präventive Arbeit im Bereich der psychischen Gesundheit.