**Inhalt und Ablauf eines Ein-Tages-Seminars**

**zum Thema „Resilienz“**

Ab 08.30 Uhr

Eintreffen, Kaffee...

9:00 Uhr **Begrüßung und Vorstellung Referent**

Referent: Prof. Günter Tomberg, Dipl. Gesundheitscoach und Dozent der KH Feiburg und der FHS St.Gallen

09:10 – 10:45 Uhr **Arbeitseinheit I:**

**Vortrag/Theoretische Impulse zum Thema „Gesundheit und Resilienz“**

10:45 – 11:00 Uhr Pause

11:00 – 12:30 Uhr **Arbeitseinheit II:**

**Umsetzung von Resilienz im Arbeitsalltag (mit Übungen),**

**Arbeitsgruppen zum Transfer in die Mitarbeiterteams**

12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen

13:30 – 15:00 Uhr **Arbeitseinheit III:**

**Vortrag/Input zum Thema „Gesunde Kommunikation in**

**gesunden Unternehmen“ mit Arbeitsgruppen**

15:00 – 15:15 Uhr Pause

15:15 – 16.45 Uhr **Arbeitseinheit IV:**

**Weiterarbeit, Übung zur „Wertschätzung“, Transfer in die Praxis und Zusammenfassung**

16:45 – 17:00 Uhr

**Auswertung, Verabschiedung Referent**