

Seminar Resilienztraining & Leistungspotenzial

Erste drei Anmeldungen
CHF 200 Rabatt

Kompetent, individuell,
alltagstauglich und
langwirksam!

Hohe Verantwortung, steigende Komplexität und regulatorische Anforderungen prägen den Arbeitsalltag in Energieversorgungsunternehmen. Dieses Seminar unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, ihre mentale Leistungsfähigkeit, Konzentration und Stresskompetenz gezielt zu stärken: alltagstauglich und EVU-spezifisch.

Das Programm mit Checkliste und Workbook:

1. **½-Tag Einführung und Grundlagen**
Zusammenhänge zwischen Energielevel, Stress und Leistungsfähigkeit. Praxisnahe Methoden zur Selbstregulation, Konzentration und mentalen Stabilität.
Checkliste mit direkt umsetzbaren Massnahmen für den Arbeitsalltag.
1. **1h-Online-Session**
Reflexion der Anwendung im Alltag, Durchführung weiterer relevanter Übungen, Austausch
2. **1h-Online-Session**
Reflexion der Anwendung im Alltag, Vertiefung ausgewählter Übungen, neue Techniken, Austausch
3. **½-Tag Vertiefung und Festigung**
Vertiefung von Wissen und Methoden, Anwendung des Workbooks und Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie. Impulse zu wirksamer Bewegungen, gezielter Ernährung, dem Umgang mit Lichtreizen und Atempraxis zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit.

Ihre Trainerin:



Dr. Alexandra Kraatz
Projektleiterin +
Beraterin

Ihre Kontaktperson:



Tobias Anliker
Projektleiter +
Berater

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

- Umfang: 2 halbe Tage, jeweils 13:30h bis 16:30h und 2 Online-Sessions, jeweils 13.00h bis 14.00h
- Ort: Wird nach Anmeldung der Teilnehmer festgelegt
- Termine ½-Tage: Mi, 29. April, Mi, 13. Mai 2026
Termine Online: Di, 05. Mai, Fr, 08. Mai 2026
- Schulungsunterlagen: Workbook elektronisch
- Kosten: Gesamtprogramm und Teilnehmer, inkl. Getränke, exkl. Verpflegung
 - bis 4 Teilnehmer CHF 950
 - ab 5 Teilnehmer CHF 800
 - ab 8 Teilnehmer CHF 750
- Kursgrösse max. 10 Teilnehmer

Ihre Anmeldung an Tobias Anliker, vertrieb@aca-ag.ch:

Seminar Resilienztraining & Biohacking*

Vorname, Name _____

Funktion _____

Unternehmung _____