

Mittwoch, 8. Mai 2024  
Solothurner Handelskammer

**SOHK**  
PRAXIS-AKADEMIE



# Neue Perspektiven zur Stressbewältigung

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie in stressigen Situationen gelassen und fokussiert bleiben.

# Seminar-Inhalt

## Zum Thema

Stress ist im Arbeitsalltag und zunehmend auch in der Freizeit ein ständiger Begleiter. Er löst Konflikte aus und wird durch Konflikte verstärkt. Doch was ist Stress eigentlich genau, wie entsteht er und was sind die Folgen?

Wer sein eigenes Stressverhalten nicht kennt, kann auch nicht dagegen vorgehen, was sich längerfristig negativ auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt. Mit einfachen Übungen, die auch im Geschäftsalltag angewendet werden können, lässt sich das persönliche Wohlbefinden verbessern und die Belastbarkeit stärken. Die mentalen und regenerativen Stresskompetenzen helfen, auch in schwierigen Situationen gelassen und fokussiert zu bleiben.

Der Workshop vermittelt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Gesundheits- und Arbeitspsychologie (nach Gerd Kaluza) und bietet Gelegenheit zum Austausch von Alltagserfahrungen der Teilnehmenden.

## Inhalt

- Gesundheitliche und wirtschaftliche Auswirkungen von Stress
- Stresstrias: Was uns stresst, was den Stress verstärkt und die Stressreaktionen
- Die persönlichen Stressverstärker erkennen und entschärfen
- Perspektivenwechsel und Selbstfürsorge
- Die drei Fehler im Stress und wie sie sich vermeiden lassen

## Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Führungskräfte, HR-Fachpersonen und weitere Interessierte.

## Kurzziele

Neue Erkenntnisse zum eigenen Stressempfinden erhalten und erfahren, wie sich Stresssituationen vermeiden und bewältigen lassen.

# Programm

- 16.00 Uhr**      **Begrüssung**  
Christian Hunziker, Stv. Direktor, Solothurner Handelskammer
- 16.05 Uhr**      **Einstieg ins Thema Stress**  
Der erste Fehler im Stress  
Stresstrias, Stresskompetenzen
- 17.20 Uhr**      **Pause**
- 17.30 Uhr**      **Zweiter und dritter Fehler im Stress**  
Annehmen der Realität in Stresssituationen  
Perspektivenwechsel  
Stressverschärfende innere Sollwerte
- 19.00 Uhr**      **Schlusswort und Einladung zum Netzwerk-Apéro**

## Referenten



**Silvia Frutig** hat an der Fernuniversität in Hagen den Studiengang B. Sc. in Psychologie und anschliessend eine Ausbildung zur Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention absolviert. 2018 gründete sie zusammen mit ihrem Ehepartner Hansjörg Ryser die Firma FR & Partner für Mediation, Konfliktberatung, Stress- und Burnoutprävention sowie Kommunikation.



**Noémie Hadorn** ist seit 2014 ausgebildete Primarschullehrperson (Bachelor of Arts in Primary Education, PH FHNW) und hat 2021 die Ausbildung zur Stressmanagement-Trainerin / Entspannungstrainerin (kiss your stress away) bei Unity Training in Köln erfolgreich absolviert.

# Organisatorisches

## Anmeldung

Sie können sich für den Event online anmelden. Benützen Sie dazu den folgenden Direktlink: [www.sohk.ch/stressbewaeltigung](http://www.sohk.ch/stressbewaeltigung) oder scannen Sie folgenden QR-Code:



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Reihenfolge der Anmeldung wird berücksichtigt.

## Kosten

**Mitglieder Solothurner Handelskammer, SMZ, SWISS PRECISION, BPW, JCI und KGV-SO:** Seminar pauschal CHF 150.00 (inkl. allfälliger MWST)

**Nichtmitglieder:** Seminar pauschal CHF 225.00 (inkl. allfälliger MWST)

Die Rechnung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Aus organisatorischen Gründen werden wir bei Abmeldung nach Erhalt der Anmeldebestätigung 50% der Gebühr verrechnen. Ab 48 Stunden vor dem Anlass verrechnen wir die gesamte Gebühr.

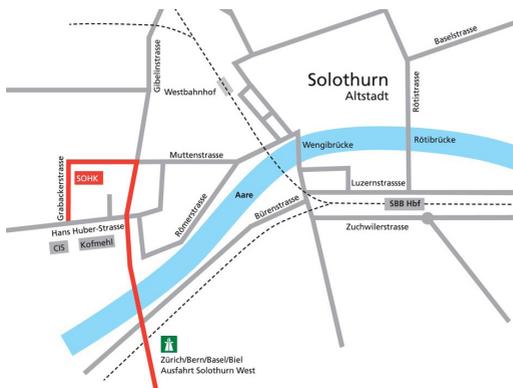
## Durchführungsort

Solothurner Handelskammer | Grabackerstrasse 6 | 4500 Solothurn

ÖV ab Hauptbahnhof Solothurn:

Abfahrtsort C, Bus Linie 6 «Solothurn Allmend», Haltestelle «Schwimmbad».

Für die Anreise mit dem Auto sind genügend Parkplätze vorhanden.



**Solothurner Handelskammer**

Grabackerstrasse 6 | 4500 Solothurn | 032 626 24 24 | [info@praxis-akademie.ch](mailto:info@praxis-akademie.ch)