

Lyra

Wellbeing Academy Katalog



Lyra Schweiz GmbH
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen

044 878 30 00
info@icas.ch
www.icas.ch

SCHULUNGSFORMEN

Psychische Belastungen können viele Ursachen haben und wirken sich oft auch aus auf interne Prozesse und berufliche Leistungsfähigkeit. Hier ist es wichtig entsprechend zu sensibilisieren, Entwicklungen rechtzeitig wahrzunehmen und über Handlungsoptionen informiert zu sein: Die Lyra Wellbeing Academy bietet dafür qualifizierte Unterstützung und stärkt so die Gesundheitskompetenz im Unternehmen.

Stärken Sie die Gesundheitskompetenz Ihrer Mitarbeitenden



Impulsvortrag 1 Stunde

CHF 700*

Impulsvorträge sind informative Referate zu spezifischen Themen. Den Teilnehmenden werden während der einstündigen Veranstaltung die wichtigsten Inhalte zum jeweiligen Themengebiet vermittelt.

Mit den Impulsvorträgen erhalten Sie und Ihre Mitarbeitenden innerhalb kurzer Zeit fokussierte Informationen zu minimalen Kosten; aufbereitet von erfahrenen Fachpersonen, die nach der Veranstaltung gerne für Diskussionen oder individuelle Fragen zur Verfügung stehen.



Workshop 2 Stunden

CHF 1250*

Workshops bieten einen vertieften Einblick in ein ausgewähltes Thema. Dieses wird in einer Gruppe von 10 - 15 Personen aufgearbeitet mit dem Ziel, bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und Anregungen für den Alltag zu erarbeiten.

Workshops vermitteln Wissen und motivieren die Teilnehmenden, bestehende Handlungsweisen zu überdenken und Lösungen zu entwickeln, um Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz zu stärken.



Training 4 Stunden

CHF 1450*

In einem Training wird ein Thema während vier Stunden vertieft erarbeitet. In einer Gruppe von 10 - 15 Personen werden praxisrelevante Informationen vermittelt und konkrete Handlungsstrategien für den Alltag entwickelt.

Teilnehmende erhalten umfangreiches Hintergrundwissen zum ausgewählten Thema und bekommen wirkungsvolle Tools vermittelt, um in herausfordernden Situationen kompetent zu reagieren.

*Alle Preise berechnen sich inklusive Mehrwertsteuer. Bei Veranstaltungen vor Ort werden Reisespesen und Reisezeit zusätzlich in Rechnung gestellt. Die Preise gelten für unsere bestehenden Kunden. Auf Anfrage bieten wir unsere Seminare auch für Nicht-Kunden an. In diesem Fall werden CHF 300 zusätzlich berechnet.

ZIELGRUPPE



Mitarbeitende

Alle Beschäftigten eines Unternehmens, deren Wahrnehmung und Kompetenz im Umgang mit einem bestimmten Thema zielgerichtet verbessert werden sollen. Die Lyra Wellbeing Academy fördert die Gesundheitskompetenz und stärkt die persönlichen Leistungsvoraussetzungen Ihrer Mitarbeitenden.



Führungskräfte/Management



Bei komplexen Führungsaufgaben wie dem Umgang mit Suchtproblemen, Mobbing oder sexueller Belästigung ist es hilfreich und auch notwendig, das eigene Fachwissen zu stärken und das persönliche Ressourcen-Management zu verbessern.



Human Resources

Steigern Sie die Resilienz Ihrer HR-Verantwortlichen. Oft führen Personalverantwortliche herausfordernde und belastende Gespräche. Aber wie steht es dabei um das eigene Ressourcen-Management?

Sprachen: Wir bieten unsere Kurse in Deutsch, Französisch, Englisch und Italienisch an. Weitere Sprachen auf Anfrage.

Leitung: Unsere Referentinnen und Referenten sind spezialisiert im betrieblichen Gesundheitsmanagement BGM und Psychologinnen und Psychologen mit langjähriger Berufserfahrung in der Arbeits- und Organisationspsychologie. Unser Know-how basiert auf unserer praktischen Erfahrung, die wir durch die tägliche Beratung und Betreuung unserer Kunden erlangen.

Infrastruktur: Unsere Schulungen werden standardmässig als Webinare durchgeführt. Bei Vor-Ort-Veranstaltungen wird der Schulungsraum vom Kunden zur Verfügung gestellt. Reisekosten und Reisezeit für Präsenzveranstaltungen werden gesondert in Rechnung gestellt.

Themen: Wünschen Sie eine Schulung zu einem nicht aufgeführten Thema, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen massgeschneiderte Inhalte zusammen, die genau den Bedürfnissen Ihres Unternehmens entsprechen.

Themen - Resilienz & Stress Management

Speziell für Führungskräfte	Thema	Kurzbeschreibung
	Stress Management	Anhaltender Stress wirkt sich negativ auf die Qualität der Arbeit aus. Die Teilnehmenden erfahren wie Stress entsteht, was die Ursachen und Reaktionen sind und wie sie einen positiveren Umgang mit Stress erlernen können.
	Resilienz – An Krisen nicht zerbrechen	Wie wir mit Schicksalsschlägen umgehen ist sehr persönlich und individuell verschieden. Wie können wir lernen, Krisen gesundheitsschonend zu überstehen, sie konstruktiv ins Leben zu integrieren und sogar an ihnen zu wachsen?
	Psychologisches Kapital und Prosilienz – Neue Wege im Umgang mit Stress	Psychologisches Kapital (PsyCap) ist ein grundlegendes Element des Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung, das auf den Prinzipien der positiven Psychologie, der Wertschätzung und der positiven Emotionen beruht. Aber wie baut man diese PROsilienz auf, oder vielmehr, wie erhalten und stärken wir unsere Resilienz? Diese Veranstaltung vermittelt den Teilnehmern die Grundlagen der Resilienz und wie man sie gezielt fördern kann.
	Burnout – Entstehung, Erkennung, Prävention	Ziel dieses Seminars ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, erste Warnzeichen eines Burnouts frühzeitig bei sich selbst und bei anderen zu erkennen und wirksame Gegenmassnahmen zu entwickeln.
	Posttraumatisches Wachstum (PTW)	In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Theorie des Posttraumatischen Wachstums (PTW) kennen, die besagt, dass die Anwendung bestimmter Prinzipien und Praktiken nach einem Unglück, einer Krise oder einem Trauma zu einem positiven Wachstum und einer Verringerung der Risiken für die psychische Gesundheit beitragen kann.
	Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden	Im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden besteht häufig grosse Unsicherheit. Oft wartet das Arbeitsumfeld zu, bis die Situation eskaliert. Frühzeitiges Erkennen und angemessenes Reagieren seitens Vorgesetzten und HR-Fachpersonen erhalten respektive fördern die Arbeitsfähigkeit und reduzieren Arbeitsausfälle.
	Burnout – gefährdete Mitarbeitende rechtzeitig unterstützen	Burnout-Prävention ist auch Führungssache, denn Mitarbeitende, die ausbrennen, verursachen hohe Kosten. Die Teilnehmenden erfahren, was unter einem Burnout zu verstehen ist und was nicht, wie es entsteht und was die wichtigsten Risikofaktoren sind. Sie lernen, warum ein Burnout oft erst erkannt wird, wenn Gesundheit und Leistung bereits stark beeinträchtigt sind, und woran man ein drohendes Burnout bei sich und anderen erkennt. Wir zeigen ausserdem auf, wie Führungskräfte mit betroffenen Mitarbeitenden umgehen können und wo bezüglich Führungsverantwortung die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen liegen.

Themen - Mentale Gesundheit

Speziell für Führungskräfte	Thema	Kurzbeschreibung
	Die Kunst von Entspannung und Erholung	Zumindest in der Theorie wissen wir alle längst, wie wichtig Ruhe und Erholung für unsere Gesundheit und damit auch für unser alltägliches Leben, unsere Beziehungen und sogar die berufliche Karriere sind. Viel zu oft hapert es jedoch mit der Umsetzung in die Praxis. Während dieser Veranstaltung wird das Augenmerk auf all die kleinen, ungesunden Alltagsgewohnheiten gerichtet, die Ausruhphasen verhindern. Anhand praktischer Beispiele werden Ihnen Wege aufgezeigt und Tools mitgegeben, mit denen Sie lernen, ganz simple aber effektive Entspannungsmöglichkeiten in die tägliche Routine einzubauen. Egal, welche Herausforderungen das Leben auch an Sie stellt.
	Languishing – ziellos, freudlos, leer	Der Begriff «Languishing» beschreibt einen Zustand von Mattheit, Gleichgültigkeit und einem latenten Gefühl von Leere. Betroffene arbeiten nicht mit voller Kapazität, denn ein Gefühl der Erschöpfung dämpft die Motivation und vermindert die Konzentrationsfähigkeit. Dieses Seminar zeigt auf, wie Languishing erkannt wird und wie die psychische Gesundheit durch frühzeitiges Ansprechen und Eingreifen rasch wiederhergestellt werden kann.
	Umgang mit suchtgefährdeten Mitarbeitenden	Erkennung und Unterstützung von suchtgefährdeten Mitarbeitenden ist ein wesentlicher Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Was tun, wenn eine Suchtproblematik vermutet wird? In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden die Kernmechanismen von Suchterkrankungen sowie die Risiken und Folgen von Substanzmissbrauch und Verhaltenssüchten kennen. Sie erfahren ausserdem, anhand welcher Verhaltensauffälligkeiten eine potenzielle Suchtproblematik identifizierbar ist und welches Vorgehen zweckmässig ist, um suchtgefährdete oder bereits suchterkrankte Mitarbeitende im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten zu unterstützen.



Themen - Wandel, Agilität & New Work

Speziell für Führungskräfte	Thema	Kurzbeschreibung
	Change Management	Veränderungen gehören zum Leben. Trotzdem ist es nicht immer einfach, mit neuen, nicht einschätzbaren Situationen umzugehen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie besser mit Veränderungen umgehen können.
	Persönliche Agilität	Es ist heute schwieriger, aber wichtiger denn je, über Fähigkeiten zu verfügen, die uns erlauben, persönlich beweglich zu bleiben. In diesem Seminar zeigen wir auf, warum dies so wichtig ist, um in der Arbeitswelt der Zukunft überleben und gedeihen zu können. Die Teilnehmenden lernen, welche Einstellungen, Fähigkeiten und Gewohnheiten dazu beitragen, in diesem Bereich persönlich zu wachsen und sich zu entwickeln.
	Erfolg im Beruf	Glück, Beziehungen oder doch Können? Manchmal scheint nicht ganz klar, warum jemand erfolgreich ist. Und doch gibt es Merkmale, die erfolgreiche Menschen teilen. Welche Eigenschaften muss ich für meinen Erfolg aufbauen – und welchen aufgeben?
	Komplexität – an schweren Zeiten nicht scheitern	In unserem Komplexitätsseminar wollen wir Ihnen zeigen welche Instrumente uns zu Verfügung stehen um in einer hochgradig vernetzten Welt zurechtzukommen.
	Mit Kreativität neue Lösungen finden	Durch kreatives Denken und Handeln können Aufgaben schneller und effizienter erledigt werden. In unserem Kreativitätsseminar wollen wir Ihnen das kreative und spontane Handeln näherbringen und aufzeigen, wie kreative Prozesse entstehen.
	Optimismus, Chancen und Risiken	In unseren Seminaren über Chancen, Risiken und Optimismus wollen wir Ihnen zeigen, wieso es sinnvoll ist, Chancen zu nutzen und Risiken einzugehen und was für Profit daraus gezogen werden kann.
	Digital Leadership	Dieses Training fokussiert sich auf den Faktor Mensch in Zeiten des permanenten Umbruchs. Digitalisierung heisst nicht nur neue Technologien und Geschäftsmodelle, sondern erfordert insbesondere eine Transformation im kognitiven Bereich, im Verhalten und im emotionalen Profil der Führung. Welcher Mindset wird für den Digitalisierungs-Prozess benötigt und wie können mentale Barrieren hinsichtlich der Digitalisierung beseitigt werden? Welche innovativen und zugleich einfach umzusetzenden Methoden gibt es, damit Führungskräfte und Mitarbeitende die Digitalisierung möglich machen können?

Themen - People & Culture

Speziell für Führungskräfte	Thema	Kurzbeschreibung
	Mobbing und sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz	Spaß oder Belästigung? Diese Unsicherheit führt dazu, dass sowohl Betroffene als auch Führungskräfte oft zu spät reagieren. Was Sie als betroffene Person tun können und wie Sie als Führungskraft mit der Situation umgehen müssen, erfahren Sie in diesem Seminar.
	Kommunikation	Wer im Team erfolgreich kommuniziert, trägt zur Qualität der Arbeit bei, fördert eine positive Stimmung und beugt Konflikten vor. Eine wirkungsvolle und adäquate Kommunikation kann leider nicht als gegeben erachtet werden, lässt sich aber erlernen.
	Mobbing und sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz (für Führungskräfte)	Führungskräfte haben gegenüber ihren Mitarbeitenden Fürsorgepflichten. Dazu gehört auch, sie vor Mobbing und sexueller Belästigung zu schützen. Was aber ist der richtige Weg zu intervenieren oder vorzubeugen? Die Teilnehmenden lernen, was arbeitsrechtlich unter Mobbing und sexueller Belästigung zu verstehen ist und woran man beides erkennt. Sie erfahren, welchen Handlungsspielraum sie haben – aber auch, was die Grenzen sind – um Betroffene direkt zu unterstützen.
	Als Vorbild gesund führen	Ein wertschätzender und gesunder Führungsstil hat einen positiven Einfluss auf Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie ihr Verhalten von den Mitarbeitenden wahrgenommen wird und wie sie einen achtsamen und gesundheitsfördernden Führungsstil leben können.
	Dienstleistungsorientierte Führung	Die Grundsätze von « Servant Leadership», also eines agilen, dienstleistungsorientierten Führungsstils, gewinnt weltweit immer mehr an Bedeutung. Dieser gilt als wichtige Voraussetzung für motivierte Mitarbeitende sowie nicht zuletzt auch für zufriedene Kunden. In dieser Schulung werden die Unterschiede zwischen traditioneller und dienstleistungsorientierter Führung sowie die Vor- und Nachteile mitsamt den möglichen Herausforderungen beleuchtet. Ebenfalls wird untersucht, wie der Ansatz sowohl zur psychologischen Sicherheit am Arbeitsplatz als auch zum Schlüssel zum Erfolg für kollektives Engagement beitragen kann.
	Risk Management – der menschliche Faktor in der Arbeitssicherheit	Diese Veranstaltung bietet einen vertieften Einblick in die Stärken und Schwächen des Sicherheitselements Mensch. Vermittelt werden die Grundzüge menschlichen Fehl- und Risikoverhaltens, wobei auf psychologische und zwischenmenschliche Faktoren fokussiert wird.



Themen - Beziehungen im Arbeits- und Privatleben

Speziell für Führungskräfte	Thema	Kurzbeschreibung
	Konfliktmanagement	Konflikte können sich negativ auf Produktivität und Qualität auswirken. Sie sind aber auch eine Chance für Weiterentwicklung und Verbesserung. Lernen Sie den produktiven Wert von Konflikten zu nutzen.
	Gesunde Grenzen	Einigen Menschen fällt es leicht, Grenzen zu setzen oder „Nein“ zu sagen, anderen fällt es schwerer. Warum ist das so? Und vor allem: Wie können wir unsere eigenen Grenzen schützen und gleichzeitig eine gute Beziehung zu unserem Umfeld aufrechterhalten. In der Schulung werden u. a. die vier Phasen der Grenzbestimmung besprochen. Die Teilnehmenden lernen anschliessend erste Schritte zu einem verbesserten Umgang mit sich selbst und anderen.
	Umgang mit herausfordernden Kunden/ Mitmenschen	Enervierte bis aggressive Mitmenschen im Arbeitsumfeld beschäftigen viele unserer Klienten. Ein angemessener Umgang mit aufgebrauchten Kunden ist anspruchsvoll und gehört zu den grundlegenden beruflichen Kompetenzen. Eingeübt werden Techniken, die eine Deeskalation mit Worten ermöglicht.
	Scheidung, Co-Elternschaft und Patchworkfamilie mit Umsicht meistern	Eltern sein ist eine grosse Herausforderung. Umso mehr, wenn Dynamiken wie Scheidung, Co-Elternschaft oder Patchwork mitspielen. Wie wichtig Anpassungsfähigkeit, Resilienz und durchdachte Entscheidungen für diese modernen Familienmodelle sind, wird in diesem Webinar genauer beleuchtet. Ganz egal, ob Sie das heikle Gleichgewicht einer neu zusammengewürfelten Familie oder das geteilte Sorgerecht nach einer Scheidung meistern müssen, diese Veranstaltung soll Ihnen Einblicke, Strategien und vor allem die Möglichkeiten eines neuen „Familiengefühls“ aufzeigen.
	Pflege von Angehörigen	Wenn Angehörige Pflege und Betreuung benötigen, übernehmen Familienmitglieder oft sehr plötzlich viel Verantwortung. Da hilft konkretes Wissen darüber, wie die Unterstützung am effektivsten ist, ohne dass die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben.



Themen - Ganzheitliches Wohlbefinden

Speziell für Führungskräfte	Thema	Kurzbeschreibung
	Schlafstörungen	Ab und zu schlecht schlafen kennen wir alle. Wenn Schlafstörungen aber längere Zeit anhalten, werden sie zum Problem für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Was gesunden Schlaf ausmacht und wie man ihn fördert, steht im Mittelpunkt dieses Seminars.
	Digital Smartness	Kontrolliert mich mein Smartphone oder bestimme ich noch selbst? In einer digitalen Welt der fast grenzenlosen Möglichkeiten ist eine Kernkompetenz nach wie vor gefragt: die Fähigkeit zum selbstverantwortlichen und selbstgesteuerten Umgang mit digitalen Medien. Dieser Impulsvortrag schärft das Bewusstsein für die möglichen Auswirkungen einer unreflektierten Nutzung digitaler Medien und setzt Impulse für einen klugen Umgang mit Smartphone, Tablet & Co. um unser Stresserleben zu reduzieren.
	Humor	Dieses Seminar vermittelt ein Grundverständnis darüber, was Humor ist und wie Humor mittels gezieltem Training im Alltag zu einem besseren Wohlbefinden und zu mehr Lebensqualität verhelfen kann.
	Achtsamkeit	Achtsamkeit ist ein Zustand im Hier und Jetzt, frei von Bewertungen, der als Quelle von Kreativität, Ruhe und Zufriedenheit erlebt wird. In diesem Seminar werden Theorie und Praxis der Achtsamkeit – wie Atemübungen und Meditation – miteinander verbunden.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Schulungskatalog dient als Übersicht über das Kursangebot der Lyra Schweiz GmbH. Obwohl wir uns bemühen, die Genauigkeit und Aktualität der Inhalte zu gewährleisten, können sich Inhalte, Angebote und Unterlagen jederzeit ohne vorherige Ankündigung ändern.

Durch die Inanspruchnahme unserer Schulungsdienstleistungen durch Anfrage, Buchung und Teilnahme gelten die folgenden Geschäftsbedingungen:

Beratungsdienste:

Die Beratung durch den Lyra Account Manager ist grundsätzlich kostenfrei. Für den direkten Austausch mit dem Referenten können bei Beanspruchung über die gebuchte Zeit hinaus zusätzliche Kosten entstehen.

Teilnehmerkapazität:

Bei Veranstaltungen, die für eine angemessene Durchführung ein höheres Mass an Interaktion unter den Teilnehmenden erfordern, kann eine Begrenzung der Teilnehmerzahl notwendig sein.

Reisespesen:

Sofern nicht anderweitig vertraglich geregelt, werden Reisespesen und Reisezeit bei Veranstaltungen vor Ort zusätzlich in Rechnung gestellt.

Kundenspezifische Anpassungen der Inhalte:

Unser Standardservice schliesst einfache und moderate Anpassungen des Inhalts an den Kontext des Kunden mit ein. Umfangreiche Änderungen, die einen Zeitaufwand von mehr als einer Stunde erfordern, werden zusätzlich in Rechnung gestellt.

Stornierungsbedingungen:

Bei einer Stornierung gebuchter Veranstaltungen werden die dafür veranschlagten Kosten abhängig der Werktage vor dem geplanten Datum wie folgt in Rechnung gestellt:

- bis zu 30 Werktage vor dem Event - kostenfrei
- 15 - 29 Werktage - 25%
- 8 - 14 Werktage - 50%
- 7 - 2 Werktage - 75%
- 1 Werktag - 100%

- Bei jeder Stornierung werden die im Voraus vereinbarten, nicht erstattungsfähigen Reisekosten und allfällige Vorbereitungsstunden vollumfänglich in Rechnung gestellt.
- Bei Stornierungen von massgeschneiderten Veranstaltungen nach der Entwicklung des kundenspezifischen Inhalts fallen die vollen Kosten für die Entwicklung, Anpassung und Übersetzung an.

Geistiges Eigentum:

Alle bereitgestellten Schulungsunterlagen sind das ausschliessliche geistige Eigentum von Lyra. Das unbefugte Kopieren, Verbreiten oder Verwenden dieser Inhalte ist strengstens untersagt. Falls Ausnahmen gewünscht sind (z. B. Aufzeichnungen), besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Lyra Account Manager. Für Ausnahmen kann eine Gebühr anfallen.

Feedback und Vertraulichkeit:

Ihr Feedback ist uns wichtig und hilft, unsere Leistungen zu verbessern. Nach der Veranstaltung stellen wir Ihnen einen Link zu unserem Feedbackformular zur Verfügung. Das Feedback ist anonym und es werden keine personenbezogenen Daten gespeichert.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Account Manager oder senden Sie uns eine E-Mail an info@icas.ch.





Lyra

Kontakt

Möchten Sie weitere Informationen zu unseren Schulungen erhalten, ein Angebot einholen oder eine Buchung vornehmen? Senden Sie uns eine E-Mail an:
info@icas.ch

Lyra Schweiz GmbH
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen
www.icas.ch