

BROWN BAG LUNCH

Resilienz als Digitale Kompetenz

Stress verursacht immense Kosten: Gestresste Mitarbeitende treffen Fehlentscheidungen, fallen wegen Burnout aus und belasten so wiederum ihr Team. Die Digitalisierung ist ein wesentlicher Stressfaktor. Im Rahmen der Digitalen Transformation wird oft vergessen, dass Individuen wie auch ganze Teams neue Ressourcen aufbauen müssen, um mit den aktuellen Anforderungen klar zu kommen.

Die Positive Psychologie und die Achtsamkeitsforschung haben theoretisch fundierte wie auch praktikable Resultate hervorgebracht, wie mit dieser Situation produktiv umgegangen werden kann. Diese werden im vorliegenden Referat überblicksartig vorgestellt mit ausgewählten tieferen Blicken in einige Instrumente.

Alexander Hunziker ist Professor für Achtsamkeit und Positive Leadership an der Berner Fachhochschule. Er hat Ökonomie studiert mit Psychologie im Nebenfach und sich in Psychologie fortgebildet, a. u. auch als Achtsamkeitslehrer. Er hat jahrzehntelange Erfahrung in der Führungsausbildung und ist Autor von Positiv Führen (Verlag SKV). Fachkurse, die er unterrichtet, heissen Mindful Leadership, Positive Leadership, Achtsamkeitsbasierte Organisationsentwicklung.

ECKPUNKTE DER VERANSTALTUNG

- Thema:** «Resilienz als Digitale Kompetenz»
- Impulsreferat:** Prof. Dr. Alexander W. Hunziker, Berner Fachhochschule Wirtschaft
- Datum:** Mittwoch, 14. Juni 2023
- Zeit:** Eintreffen: ab 11.45 Uhr
Beginn Referat: 12.00 Uhr
Ende der Veranstaltung: 13.00 Uhr
- Ort:** Berner Fachhochschule, Brückenstrasse 73 (Marzili), Raum P114 im 1. OG des Pavillons
- Brown Bags:** Werden von der Berner Fachhochschule offeriert
(bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Vegi-Bag gewünscht wird)

Anmeldung: Bis am 12. Juni 2023 unter www.consultingcluster.ch