



## **Alexander Haener**

Keynote-Speaker | Resilienz-Trainer | Mediator



## Referentenprofil



Vorname   Name	Alexander Haener
Adresse	Unterrottenweg 7 CH-4208 Nunningen
Geburtstag	15. Mai 1973
Telefon	+41 78 880 34 91
E-Mail	aha@phoenix-resilienz.ch
Website	www.phoenix-resilienz.ch

Ich beschäftige mich seit einem Burnout mit dreissig Jahren intensiv mit den Themen Stress und Resilienz. Ich habe mir die Frage gestellt, wie ich in die Krise geriet und welche Ressourcen und Fähigkeiten mir halfen, die schwierige Lebenssituation zu meistern.

Themen Referate und Workshops	Umgang mit Stress, Resilienz stärken Entscheiden, authentisch leben, mehr Selbstbewusstsein, Lebensglück
-------------------------------	--

Ansatz	Vermitteln von leicht verständlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen zu den oben beschriebenen Themen. Mischung aus Theorie und praktischen Übungen. Praxisnah, Jobkompatibel und weitervermittelbar. Mit viel Lachen und Humor.
--------	---



- Veröffentlichungen **«rabenschwarz»**  
Das etwas andere Resilienz-Buch  
ISBN 978-3-86460-652-6
- Ausbildungen Wellbeing- und Resilienz Coach  
Mediator | InnerCoach | Erwachsenen-  
bildner
- Sprachen deutsch | englisch

### **Auszeichnungen**

- 2019 **International Council of  
Stress Management Professionals**  
ICSMP Award 2019

### **Seminare und Referate [Auszug]**

- 2020 **Ärztetage Davos der Lunge Zürich**  
Hauptreferat zum Thema «Die Kunst  
der Entscheidung»
- 2019 **6th International Conference  
on STRESS MANAGEMENT, Hyderabad**  
Keynote «Living in Paradise»
- Schulheim Röseren, Liestal**  
Stress und Resilienz Tagesseminar
- 2018/2019 **ÄRZTEKASSE, Urdorf**  
«NoStress» Tagesseminar  
«Entscheiden» Tagesseminar
- SVA Schweizerischer Verband  
Medizinischer PraxisAssistentinnen**  
«NoStress» Tagesseminar
- 2013/2018 **AZB Ausbildungszentrale Bund**  
Gesund am Arbeitsplatz  
Gesund in die Pensionierung
- 2014/2017 **Rettung Basel**  
Gesundheitstage  
Aktiv mittendrin (Gesund 50+)
- 2016/2018 **Obergericht ZH**  
Gesund am Arbeitsplatz
- 2017 **Kantonsspital BL**  
Stress und Resilienz Referat



## Berufliche Stationen

seit 05/18

### **Phönix Resilienz**

Durchführen von Seminaren, Referaten und Workshops zu den Themen Stress und Resilienz. Organisieren von NoStress-Kongressen. Einzeltrainings zum Umgang mit Stress.

02/14 – 05/18

### **MÄNNERPRAXIS UND CHC AG**

Geschäftsführung der MÄNNERPRAXIS von Dr. med. Marco Caimi. Führen von Gesprächsgruppen in den Themen Resilienz und Burnout. CHC AG Geschäftsführung und Referate | Seminare zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Stress und Resilienz für Firmen, Institutionen und Behörden. Gesamthaft mehr als 2500 Referatsstunden.

01/07 – 02/14

### **ÄQUILIBRIS REHAB UND SEMINARE AG**

Geschäftsführer und Seminartrainer mit Dr. med. Marco Caimi. Organisieren von Seminaren, Referaten und Kongressen im Gesundheitsbereich. Teilzeiteinsätze als MedX-Kräftigungstherapeut und medizinischem Masseur.

08/03 – 01/07

### **Compi Klinik**

Inhaber der Compi Klinik. Computersupport, Schulungen und Einzeltrainings. Reparaturen und Installationen.

05/03 – 08/03

### **Burnout**

Burnout mit Klinikaufenthalt. Lebensprägende Erfahrung

## Grundausbildung

1989 - 1993

### **Hochbauzeichner**

Thomas Bally Architekturbüro, Basel

## Hobbys

CrossFit, Computer und Technik, Kino, Sitting in Silence



INTERNATIONAL COUNCIL OF  
STRESS MANAGEMENT PROFESSIONALS

CERTIFICATE

ICSMP AWARDS 2019



**Alexander Haener**

In recognition for positive contribution towards  
Awareness and Application  
of Stress Management subject

November 29, 2019, Hyderabad, India

Ian Shakespeare  
Secretary, ICSMP

B. Udaya Kumar Reddy  
Chairman, ICSMP

(Australian Charitable Company Number ABN: 13 610 643 439)  
Level 7, 179 Queen Street, Melbourne 3000, Victoria, AUSTRALIA

[www.icsmp.org](http://www.icsmp.org)