

# 2. NoStress-Kongress

## Gesellschaftswandel

18. September 2020  
Grand Casino Basel

SAVE THE DATE



Impulsreferat von  
**Dr. Daniele Ganser**  
-Stressfaktor Medienkonsum-



Phönix Resilienz

# **Zweiter NoStress-Kongress**

## **«Gesellschaftswandel»**

### **18. September 2020 | Grand Casino Basel**

Wie kommt es dazu, dass sich - je nach Umfrage - 50 bis 70 Prozent der Schweizer Arbeitnehmenden gestresst fühlen? Warum werden die Burnout-Patienten immer jünger? Wieso bietet uns unsere Gesellschaft keine Lösungsmöglichkeiten, wie wir gelassen und glücklich leben können?

An diesem zweiten NoStress-Kongress werden wir wieder neue Facetten von Stress und Resilienz beleuchten. Auf vielfachen Wunsch habe ich das grosse Vergnügen, den diesjährigen Kongress mit meinem Referat "PowerCharge - wie wir schnell und effizient unseren persönlichen Akku laden können" zu eröffnen. Der Zufriedenheitsforscher Dr. Reto Odermatt arbeitet aktuell an der Studie "The Economics of Happiness", die sich mit der Frage beschäftigt, ist Glück überhaupt messbar. Rückenschmerzen gehören zu extrem belastenden Stressoren. Daniel Otmar schlägt als Rücken- und Faszien spezialist eine Brücke zwischen der Psyche und dem Körper. Mario Grossenbacher erklärt, wie wir durch Resilienz ein entspannteres, glücklicheres und gelasseneres Leben führen können. Diana Roth geht als Personalfachfrau spezifisch auf das Thema Work-Life-Balance in der heutigen Arbeitswelt ein. Zum Abschluss wird Dr. Daniele Ganser aufzeigen, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit den Medien für unsere Resilienz und unser Wohlbefinden ist.

Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden neue Impulse für den Umgang mit Stress zu geben. Sowohl für Ihre Mitarbeitenden, als auch für sie selbst.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag, ganz ohne Stress.

Alexander Haener



# Programm

- 08:30 - 09:00 Eintreffen | Begrüssungscafé
- 09:00 - 09:15 Begrüssung
- 09:15 - 10:00 **"PowerCharge"**  
Wie wir schnell und effizient unseren persönlichen Akku laden können  
*Alexander Haener*
- 10:00 - 10:45 **"Die Zahlen hinter dem Glück"**  
Fakten aus der Lebenszufriedenheits-Forschung  
*Dr. Reto Odermatt*
- 10:45 - 11:15 Pause | Networking
- 11:15 - 12:00 **"Stress und Rückenschmerzen"**  
Eine innige Partnerschaft  
*Daniel Otmar*
- 12:00 - 13:15 Stehlunch | Networking
- 13:15 - 14:00 **"Resilienz"**  
Die Kraft für Alltagsturbulenzen und sonstige Widrigkeiten  
*Mario Grossenbacher*
- 14:00 - 14:45 **"No Work-life balance - no stress"**  
Unsere Arbeitswelt aus Sicht der Personalfachfrau  
*Diana Roth*
- 14:45 - 15:15 Pause | Networking
- 15:15 - 16:00 Expertentalk **"Gesellschaftswandel"**
- 16:00 - 17:00 **"Stressfaktor Medienkonsum"**  
Achtsamkeit im Umgang mit den Medien  
*Dr. Daniele Ganser*
- 17:00 Schlusswort | Kongressende  
Anschliessend Apéro

# Impressionen vom 1. NoStress-Kongress vom 13. September 2019



Weitere Informationen unter: [www.phoenix-resilienz.ch](http://www.phoenix-resilienz.ch)

Ich melde mich verbindlich an zum zweiten «NoStress-Kongress»  
am 18. September 2020:

Ganzer Tag von 09:00 bis 17:00: **CHF 159.-**

Halber Tag von 13:00 bis 17:00: **CHF 99.-**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

Für Annullationen bis 1 Monat vor dem Kongressbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 25.-. Annullationen unter 1 Monat vor dem Kongress sind nicht möglich. Gerne akzeptieren wir eine/n Ersatzteilnehmer/in.

Anmeldung scannen oder fotografieren und  
an [info@phoenix-resilienz.ch](mailto:info@phoenix-resilienz.ch) mailen.