

## Das besondere Ambiente der Oberwaid

Nah St. Gallen hat sich die Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik als führendes medizinisches Zentrum für psychische Gesundheit, ganzheitliches Wohlbefinden und den Erhalt der Leistungsfähigkeit etabliert. Ausgewiesene Spezialisten begleiten und unterstützen Gäste in der individuellen Standortbestimmung und mit gezielten Massnahmen der Prävention: moderne Coping-Strategien der Stressbewältigung, wie Körpertherapien, Entspannungsverfahren, Kreativ-, Sport- und Bewegungsangebote, sowie eine rundum erholsame Versorgung. Die Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik vereint erstklassige Hotellerie und exquisite Gastronomie mit hochmoderner Medizin.

Coaching im betrieblichen Gesundheitsmanagement bedeutet für Sie die Möglichkeit zum Perspektivenwechsel, Querdenken und kreative Inspiration, um nachhaltig im Alltag die notwendige Energie immer wieder aktivieren zu können.



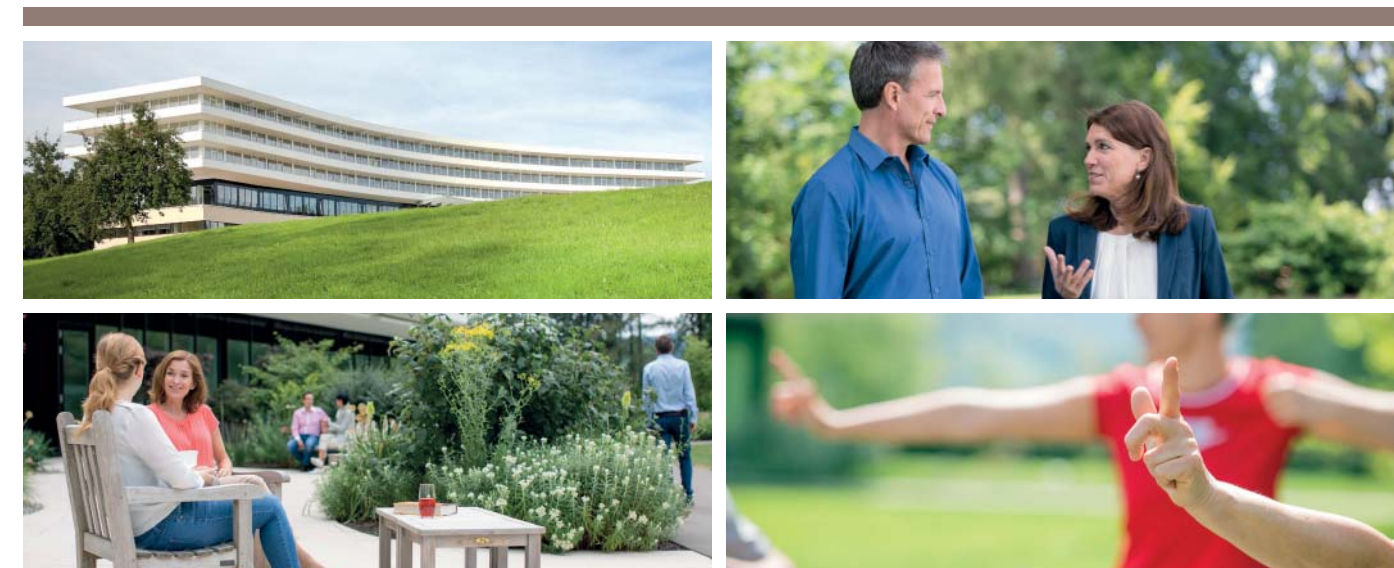
**Schweizer  
Heiltradition**  
seit 1845

GESUND BLEIBEN – GESUND WERDEN

**Oberwaid AG** – Kurhotel & Privatklinik · Rorschacher Strasse 311 · 9016 St. Gallen – Schweiz

T +41 (0)71 282 0000 · [info@oberwaid.ch](mailto:info@oberwaid.ch) · [www.oberwaid.ch](http://www.oberwaid.ch)

V1/2016



Mehr Gesundheit für Ihr Unternehmen

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



**OBERWAID**  
KURHOTEL & PRIVATKLINIK

## Mehr Gesundheit für Ihr Unternehmen

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Coaching, Seminaren und Training – gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Basis eines erfolgreichen Unternehmens. Investition in die Prävention stellt somit immer auch eine Investition in die Leistungsfähigkeit des Betriebs dar.

Die Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik ist Ihr Partner im Bereich des persönlichen und betrieblichen Gesundheitsmanagements. Im besonderen Ambiente der Oberwaid reflektieren und trainieren Sie Stress-Coping, soziale Kompetenz und Selbstmanagement. Bei uns finden Sie ideale Bedingungen für Ihr individuelles Coaching sowie fünf modernst ausgestattete Seminarräume mit insgesamt 227 m<sup>2</sup> Veranstaltungsfläche. Benötigen Sie für Ihre betrieblichen und Führungs-Seminare fachlichen Input, bieten wir Ihnen diesen massgeschneidert an. Individuelle Rahmenprogramme runden unser Angebot ab.

**Gerne entwickeln wir für Sie ein individuelles, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot.**

T +41 (0)71 282 0713 · [chefarztsekretariat@oberwaid.ch](mailto:chefarztsekretariat@oberwaid.ch)



## Unsere Angebote

### Seminare

Selbstmanagement und soziale Kompetenz als Basis der Resilienz von Führungskräften sind Kernthemen unserer Firmen-Seminare (Dauer: ½ oder 1 Tag). Die Arbeit erfolgt im frontalen und interaktiven Vortrag, in Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion und begleitenden Körperübungen.

### Individuelle Standortbestimmung

In einem persönlichen Erstgespräch ermitteln wir Ihren **individuellen Standort** bzgl. persönlicher Resilienz, Stressoren und Burn-out-Risikofaktoren. Wir analysieren mit Ihnen Erfolgsstrategien und ungünstige Kompensationen im Umgang mit Stress. Auf dieser Basis entstehen erste Ansätze zur Optimierung ihres Selbstmanagements.

### Coaching

In einer vertiefenden Zusammenarbeit bieten wir ein individuelles Coaching für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Selbstsorge und effizienter und gesunder Führung. Dieses Coaching steht Selbstzahlern und betrieblicher Finanzierung offen – bei entsprechender Vereinbarung auch anonymisiert über Gutscheine des Betriebes.

### Balint-Gruppen

Speziell mit Führungskräften trainieren wir soziale Wahrnehmungsaspekte in der Teamarbeit. Wir setzen hier die besondere, unterstützende und entlastende, Technik der Balint-Gruppen ein. Über die Analyse der Problemstellung, z. B. einer schwierigen Teamsituation, führt dies zu Lösungsvorschlägen.



## Unsere Kompetenz

Die Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Themen sowie unsere langjährige Beratungserfahrung haben uns zur Entwicklung einer neuen und besonderen Form von Coachings und Seminaren für Führungskräfte geführt. Standortbestimmung, Stress-Coping und effizientes Selbstmanagement sind für uns tragende Säulen einer gesunden Unternehmensführung. Hinzu kommt das Training sozialer Kompetenz als wichtigstes Werkzeug für die Umsetzung von Führungsstrategien und Voraussetzung für deren Wirksamkeit.



Mit der Universität St. Gallen, insbesondere mit Prof. Dr. Heike Bruch, Leiterin des Instituts für Führung und Personalmanagement, besteht eine fruchtbare Kooperation im Themenbereich gesunde Führung und Arbeitsformen der Zukunft. Die Oberwaid beteiligt sich an dem langfristig angelegten Projekt „Pioneering Leadership“.