

CAS Resilienztraining

«Ich kann mich als Expertin im Thema Resilienz positionieren und fühle mich gewappnet für jede Art von Fragen.»

Interview mit Andrea Desaulniers



Das Interview ermöglicht uns einen Einblick in den Lehrgang CAS Resilienztraining und vor welchen Herausforderungen Andrea Desaulniers in der Ausbildung stand. Andrea Desaulniers ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Fachspezialistin für betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Schweizerischen Post.

Was hat dich ursprünglich dazu motiviert bei uns das CAS Resilienztraining zu absolvieren?

Massnahmen rund um psychische Gesundheit und Resilienz werden bei uns im Unternehmen immer stärker nachgefragt. Obwohl wir schon Resilienz-Workshops im Angebot hatten, war bei mir das Bedürfnis da, mich vertiefter mit der Thematik auseinanderzusetzen und mich fachlich auf den neusten Stand zu bringen. Neben dieser «professionellen» Motivation wollte ich auch etwas für mich persönlich tun. Das Angebot des CZO wurde diesen beiden Interessen am besten gerecht - ich wurde nicht enttäuscht.

«Ja, ich kann die Ausbildung vorbehaltlos weiterempfehlen.»

Inwiefern hat das CAS Resilienztraining dein Verständnis von Resilienz im Kontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements verändert oder erweitert?

Im BGM versuchen wir stets, Verhältnisse und Verhalten zu beeinflussen. Um im Thema Resilienz weiterzukommen, ist das nicht anders. Insofern wurde mein bisheriges Verständnis bestätigt, aber auch durch zusätzliche Ansätze und Inputs erweitert.

Welche Inhalte und/oder Tools aus der Ausbildung CAS Resilienztraining nutzt du am häufigsten in deiner täglichen Arbeit?

Ich nutze insbesondere die Inhalte und Tools aus Modul 3 (konkreter Aufbau/Inhalte von Resilienztrainings) und Modul 2 (für wichtiges Hintergrundwissen). Die Inhalte aus Modul 1 dienen stärker mir selbst und meiner eigenen Resilienzentwicklung – in meiner aktuellen Funktion gehören 1:1-Coachings/Beratungen leider nicht zum Stellenprofil. Wobei die Arbeit an sich selbst enorm wichtig ist für die Glaubwürdigkeit, die man als Resilienztrainerin hat (s. nächste Frage).

Wie hat das CAS Resilienztraining deine Zusammenarbeit mit Führungskräften oder Teams konkret verändert?

Ich kann mich als Expertin im Thema Resilienz positionieren und fühle mich gewappnet für jede Art von Fragen – auch, weil ich selbst eine grosse Entwicklung durchlaufen habe und auf meinen eigenen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann.

Zur Person



Andrea Desaulniers, Arbeits- und Organisationspsychologin M.Sc., ist Fachspezialistin für betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Schweizerischen Post. Sie ist seit über 12 Jahren im Unternehmen und seit über 6 Jahren in ihrer aktuellen Position tätig.

Welche Rolle spielt die eigene Resilienz in deiner Funktion als Fachspezialistin im betrieblichen Gesundheitsmanagement?

Eine sehr grosse! In meinem Job gibt es immer wieder Herausforderungen und stressige Momente, ausserdem jongliere ich täglich zwischen verschiedenen Rollen, da ich nicht nur Berufsfrau bin, sondern auch Mami von zwei kleinen Kindern. Seit dem CAS erlebe ich in meinem Alltag mehr Gelassenheit, Fokus und Zufriedenheit.

Würdest du die Ausbildung CAS Resilienztraining weiterempfehlen?

Ja, ich kann die Ausbildung vorbehaltlos weiterempfehlen.

Herzlichen Dank für das aufschlussreiche Gespräch und die wertvollen Einblicke in deine Erfahrungen mit dem CAS Resilienztraining im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements!