



## CAS Resilienz – Mensch, Team, Organisation

Individuen stärken, Teams befähigen, Organisationen zukunftsfähig gestalten.

Die Arbeitswelt ist komplex und unsicher. Für den erfolgreichen Umgang mit Widrigkeiten ist Resilienz zentral, um Gesundheit, Motivation und nachhaltige Leistungsfähigkeit zu sichern.

Im CAS Resilienz – Mensch, Team, Organisation setzen Sie sich deshalb vertieft mit Resilienz auf den **drei Ebenen Individuum, Team und Organisation** auseinander. Sie lernen, wie diese Ebenen dynamisch zusammenspielen, sich ergänzen und auch reiben.

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und Beispielen aus der Praxis entwickeln Sie wirksame Massnahmen auf allen drei Ebenen, um erfolgreich mit Widrigkeiten umzugehen. Ziel ist es, Resilienz nicht nur als individuelle Kompetenz, sondern als strategischen Erfolgsfaktor für eine gesunde und zukunftsfähige Arbeitswelt zu verankern.

### Ziele & Nutzen

- **Eigene Resilienz stärken:** Sie reflektieren persönliche Resilienzfaktoren und Bewältigungsstrategien und entwickeln diese gezielt weiter.
- **Resilienzmethoden praxisnah anwenden:** Sie lernen praxiserprobte Tools, Methoden und Interventionen zur Förderung von Resilienz kennen, erproben diese und wählen geeignete Ansätze für ihre Zielgruppen aus.
- **Massnahmen wirksam gestalten:** Sie entwickeln gezielte Massnahmen zur Förderung von Resilienz, setzen diese um und evaluieren deren Wirkung.
- **Multiplikator\*innenrolle aktiv wahrnehmen:** Sie reflektieren ihre Rolle in der Resilienzentwicklung bewusst und gestalten diese aktiv im beruflichen Kontext.
- **Resilienz systemisch verstehen:** Sie erfassen Resilienz als mehrdimensionales Konzept und wenden es auf den Ebenen Individuum, Team und Organisation an.
- **Mit Komplexität umgehen:** Sie analysieren Spannungsfelder und Abhängigkeiten zwischen den Ebenen und nutzen diese konstruktiv für die Weiterentwicklung von Resilienz.

**Zielpublikum**

Der CAS richtet sich an Personen, die Resilienz ganzheitlich in ihren Organisationen fördern möchten:

- HR-Verantwortliche
- Führungskräfte auf unterschiedlichen Ebenen
- Projektleitende
- Personal- und Organisationsentwickler\*innen
- BGM-Verantwortliche
- Organisationsberater\*innen
- Lernendenbetreuer\*innen
- Schulleiter\*innen und Bildungsverantwortliche

**Abschluss**

Certificate of Advanced Studies (CAS)

**ECTS-Punkte**

15

**Nächster Start**

24. September 2026

**Ort**

Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW  
Riggenbachstrasse 16  
4600 Olten

**Kosten**

CHF 8 900 inkl. Kursunterlagen

**Co-Programmleitung**

Lic. phil. Marcel Baumgartner  
T +41 62 957 22 72  
marcel.baumgartner@fhnw.ch

MSc Lea Waldner  
T +41 62 957 25 43  
lea.waldner@fhnw.ch

**Kontakt & Auskünfte**

Rahel Schaad  
Weiterbildungskoordinatorin  
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Hochschule für Angewandte Psychologie  
Zentrum für Weiterbildung  
Riggenbachstrasse 16  
4600 Olten

T +41 62 957 20 26  
rahel.schaad@fhnw.ch

**Weitere Informationen & Anmeldung**

[www.fhnw.ch/cas-resilienz](http://www.fhnw.ch/cas-resilienz)

