

Stressmanagement - Prophylaxe

Freitag, 2. Juni 2023, 18h30-20h30, Online

Seminarleitung	Chantal Tinguely Freischaffende Coach und Kursleiterin in den Themen der beruflichen Wiedereingliederung / Vereinbarkeit von Beruf und Privatem und bei psychischen Belastungen	23-0602-AdA-D Stressmanagement - Prophylaxe Seminarleitung Chantal Tinguely
Inhalt	Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in das Thema Stress und das Stressgeschehen. Was geschieht in einer stressigen Situation mit unserem Körper, was mit unserer Psyche? Kennen Sie bereits Ihre wesentlichen Stressoren? Diesen wollen wir in diesem Workshop auf den Grund gehen und dabei wird Ihnen der Zusammenhang zur Resilienz aufgezeigt und die 7 Säulen der Resilienz eingeführt, erläutert und davon abgeleitet Übungen für den Alltag, für ein entspanntes / resilientes Leben aufgezeigt. Sie erhalten zudem einen Überblick über die neuen Stressfaktoren aus Sicht der Hirnforschung und werden eingeführt in das Stressmanagement. Weiter werden die Burn-Out - Phasen erläutert. Die Prophylaxe wird dabei auch beleuchtet und mittels einem kurzen Stresstest (in Einzelarbeit/ anonym), soll die eigene Stressbilanz eruiert werden. Abschliessend lernen Sie Entspannungsübungen kennen, welche im Alltag gut eingebaut werden können.	Datum Freitag, 2. Juni 2023 Zeit 18h30-20h30 Kursort Online Kosten 45.00 Fr. Kosten VHS 30.00 Fr. Anmeldefrist 2 Tage vor Kursbeginn
Kurssprache	Deutsch	Anmeldung www.up-vhs.ch
Zielpublikum	Kursleitende und Verwaltung	AGB www.up-vhs.ch
Kursziele	Die Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">• erfahren, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen dieser psychisch und physisch auf unseren Körper ausübt• setzen sich mit ihrer Situation im Zusammenhang mit Stress / Stresstrategien auseinander• erkennen ihre wichtigsten Stressoren• finden heraus, wo ihre Stärken / Ressourcen liegen, um Stress entgegenzuwirken• können davon abgeleitet den Zusammenhang zwischen Stress und Resilienz erkennen	

Kontakt:

VSV – AUPS • Djamila Kartnaller • Hohlstrasse 290 • CH-8004 Zürich •
+41 44 211 97 73 • weiterbildung@up-vhs.ch • www.up-vhs.ch

Methoden

- können die Stufen eines Burn-Out nachvollziehen und ggf. davon abgeleitet für sich entsprechende Vorgehensweisen definieren

Inputs, Einzelaufträge und Austausch

Kontakt:

VSV – AUPS • Djamila Kartnaller • Hohlstrasse 290 • CH-8004 Zürich •
+41 44 211 97 73 • weiterbildung@up-vhs.ch • www.up-vhs.ch