

## Stressmanagement - Prophylaxe

**Mittwoch, 8. November 2023, 18h30-20h30, Online**

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Seminarleitung</b> | <b>Chantal Tinguely</b><br>Freischaffende Coach und Kursleiterin in den Themen der beruflichen Wiedereingliederung / Vereinbarkeit von Beruf und Privatem bei psychischen Belastungen  | 23-0811-AdA-D<br><a href="#">Stressmanagement - Prophylaxe</a><br>Seminarleitung<br><a href="#">Chantal Tinguely</a><br>Datum<br><a href="#">Mittwoch, 8. November 2023</a><br>Zeit<br><a href="#">18h30-20h30</a><br>Kursort<br><a href="#">Online</a><br>Kosten<br><a href="#">45.00 Fr.</a><br>Kosten VHS<br><a href="#">30.00 Fr.</a><br>Anmeldefrist<br><a href="#">2 Tage vor Kursbeginn</a> |
| <b>Inhalt</b>         | 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?<br>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.<br>Sie erhalten zudem einen Überblick über die neuen Stressfaktoren aus Sicht der Hirnforschung und werden eingeführt in das Stressmanagement. Weiter werden die verschiedenen 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 Entspannungs- übungen kennen, welche im Alltag gut eingebaut werden können. |  |
| <b>Kurssprache</b>    | Deutsch  |  |
| <b>Zielpublikum</b>   | Kursleitende und Verwaltung  |  |
| <b>Kursziele</b>      | Die Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none"><li>• erfahren, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen dieser psychisch und physisch auf unseren Körper ausübt</li><li>• setzen sich mit ihrer Situation im Zusammenhang mit Stress / Stresstrategien auseinander</li><li>• erkennen ihre wichtigsten Stressoren</li><li>• finden heraus, wo ihre Stärken / Ressourcen liegen, um Stress entgegenzuwirken</li><li>• können davon abgeleitet den Zusammenhang zwischen Stress und Resilienz erkennen</li></ul>  |  |

**Kontakt:**

VSV – AUPS • Djamila Kartnaller • Hohlstrasse 290 • CH-8004 Zürich •  
+41 44 211 97 73 • [weiterbildung@up-vhs.ch](mailto:weiterbildung@up-vhs.ch) • [www.up-vhs.ch](http://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](mailto:weiterbildung@up-vhs.ch) • [www.up-vhs.ch](http://www.up-vhs.ch)