

Online: Stressmanagement – Prophylaxe

Mittwoch, 6. November 2024, 18:30 bis 20:30 Uhr, Online

Seminarleitung	Chantal Tinguely Freischaffende Coach und Kursleiterin in den Themen der beruflichen Wiedereingliederung / Vereinbarkeit von Beruf und Privatem und bei psychischen Belastungen
Inhalt	Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung zu den Themen Stress und Stressgeschehen. Was geschieht mit unserem Körper und mit unserer Psyche in einer stressigen Situation? Kennen Sie bereits Ihre Stressoren? Diesen wollen wir auf den Grund gehen. Dabei wird Ihnen der Zusammenhang zur Resilienz aufgezeigt. Im Zuge der Einführung in die sieben Säulen der Resilienz erarbeiten wir Übungen für den Alltag. Sie erhalten ebenfalls einen Überblick über neue Stressfaktoren aus Sicht der Hirnforschung und werden in das Stressmanagement eingeführt. Ferner erläutern wir die verschiedenen Burn-Out-Phasen und beleuchten die Prophylaxe. Mittels einem kurzen Stresstest (in Einzelarbeit) erstellen Sie die eigene Stressbilanz. Abschliessend lernen Sie Entspannungsübungen für den Alltag kennen.
Kurssprache	Deutsch
Zielpublikum	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-

24-01-1106- D
[Online: Stressmanagement - Prophylaxe](#)
Seminarleitung
[Chantal Tinguely](#)
Datum
[Mittwoch, 6. November 2024](#)
Zeit
[18.30 bis 20.30 Uhr](#)
Kursort
[Online](#)
Kosten
[60.00 Fr.](#)
Kosten VHS
[45.00 Fr.](#)
Anmeldefrist
[2 Tage vor Kursbeginn](#)

Anmeldung
www.up-vhs.ch
AGB
www.up-vhs.ch

Kontakt:

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

Kursziele

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.

Die Teilnehmenden:

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

Methoden

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