

Zusatz

Allgemeiner Kurs

19.+20. September 2022

Gesundes Arbeiten – wie geht das?

Inhalt

- Umgang mit Motivation und verschiedene Arten von Motiven
- Einblick in das Thema Resilienz
- Vorteile und Techniken des Power-Nappings
- Nein sagen und sich abgrenzen: Tipps und Strategien
- Entstehungsdynamik des Burnout-Prozess, Symptome, Ursachen und Umgang mit Burnout

Ziel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- erkennen Motivation als innerer Prozess, der durch «etwas Bewegendes» hervorgerufen wird
- erhalten Einblicke ins Thema Resilienz und erkennen Möglichkeiten, ihre Stärken wirkungsvoll einzusetzen
- entdecken, dass Resilienz auch eine Reservefähigkeit ist, um auf zukünftige Schwierigkeiten vorbereitet zu sein.
- erfahren mehr über die Vorteile des Power-Nappings
- erlernen die Techniken, sich abzugrenzen und «nein» zu sagen
- erfahren mehr über den Burnout-Prozess, die Symptome und die Ursachen

Kursleitung

Alexandra Wiesner, dipl. Kauffrau, spiritueller Coach und Therapeutin

Kilian D. Grütter, Executive MBA UZH, MAS UZH Geschichte und Germanistik, MAS Secondary and Higher Education PHTG, NDS Krisenkommunikation, Inhaber und Geschäftsführer KDG GmbH, Dozent für Führungslehrgänge, Mediator FHNW, Berater und Coach

Adressatenkreis

Alle Personen, die Interesse haben

Teilnehmerzahl

Maximal 15 Personen

Datum, Zeit

Montag und Dienstag, 19.+20. September 2022, 09h30 – 17h00 Uhr

Ort

Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels, 081 328 11 49

Anmeldung

Bis spätestens Montag, 22. August 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage www.formation-arc.ch

Kurskosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'200.—

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)