

Ressourcen stärken und Stress reduzieren

Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Burnout, sowie dessen wichtigste Erkennungsmerkmale.

Sie werden die bedeutende Rolle der eigenen Ressourcen verstehen und wie diese genutzt werden können.

Es werden Ihnen einige effektive Bewältigungsstrategien vorgestellt, welche Sie einfach und schnell im Praxisalltag umsetzen können.

Kursleitung **Daniela Ulmi**, Master of Science in Angewandter Psychologie
Spezialisiert in den Bereichen Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie
sowie in betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Frau Ulmi ist Fachfrau für die Themen Stress, Ressourcen,
Kommunikationsprozesse, Führungsverhalten, neue Arbeitsformen, Teamklima,
Arbeitsmotivation, Zufriedenheit, Wertschätzung und Fehlerkultur

Inhalt Folgende Themen werden bearbeitet:

- Basics zu Stress und Burnout
- Strategien kennenlernen
- Strategien kennenlernen, um Stress vorzubeugen und Ressourcen zu stärken

Ziel: Ziel des Onlinereferates ist es, dass Sie erkennen, wie Stress entsteht, Ihre
Stressauslöser besser verstehen können und über die negativen Auswirkungen von
Stress Bescheid wissen.
Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Ressourcen im Alltag stärken und Stress vorbeugen
können.

Dauer ca. 2 Stunden

Ort Online

Kosten CHF 110.– (inklusive Kursunterlagen, Zertifikat)