

10-11-16 FEBL (Weiterbildung Schule 2010)

Aktive Bewältigungsstrategien bei Arbeitsbelastung und Stress

Ziele

- Analyse der eigenen Lebens- und Berufssituation
- Bewusstmachung und Sensibilisierung von Stressoren
- Erlernen aktiver Bewältigungskompetenzen

Inhalt

In diesem Workshop geht es um das Verständnis für das Entstehen und die Verhinderung von Arbeitsüberlastung, Stress und Burnout. Es werden die eigenen Einstellungen und Bewertungen sowie eigene Verhaltensweisen gegenüber Stressoren reflektiert und Ansätze aufgezeigt, wie Stress vermindert und ein Burnout abgewendet werden kann. Arbeitsweise Workshop mit theoretischem Input.

Kursdaten

1 Samstag, 09.00-17.00 Uhr, 23.10.2010

Hinweis

ZUKUNFT SCHULEN

Kursleitung

lic. phil. Gschwind Michael, Psychologe FSP

Ort: Ort: MuttENZ

Kursgeld: 50.00 CHF

Materialkosten: 10.00 CHF

max. Teilnehmer: 20

Anmeldung: www.feb1.ch oder direkt feb1@bl.ch

<http://www.feb1.ch/lehrpersonen/kursprogramm/>