Fortbildungsangebot für Mitarbeitende

Gesunder Umgang mit Arbeit

Arbeit ist häufig verbunden mit Hektik, Leistungsdruck oder Konflikten im Team. Das kann belastend sein und Stress auslösen. Andererseits ist Arbeit auch eine Quelle für Anerkennung, Wertschätzung, Erfolgserlebnisse und die Entwicklung der Persönlichkeit.

Im Workshop setzen wir uns damit auseinander, wie Stress entsteht und wie er reduziert werden kann. Mit einem bewussten Einsatz der persönlichen Ressourcen, aber auch derjenigen des ganzen Teams, kann den Belastungen der Arbeitswelt wirksam begegnet werden.



Inhalte des Workshops
- Stellenwert der Arbeit
- Belastungen erkennen und reduzieren
- Strategien zum Umgang mit Stress
- Ressourcen entdecken

Referentin
Nora Brack, Fachfrau Persönlichkeitsentwicklung, Erwachsenenbildnerin, Beraterin und Coach

Konditionen
- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Karin Seiler, Tel. 058 229 39 88, karin.seiler@sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge