

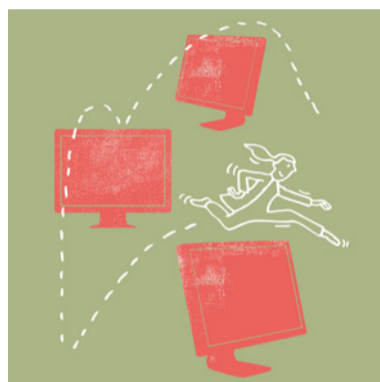
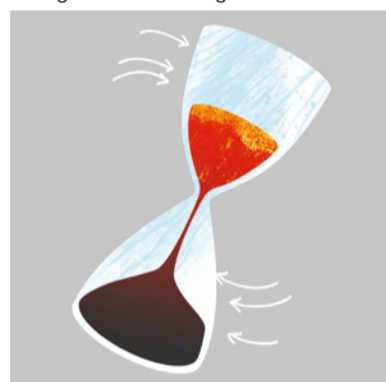
# BETRIEBSINTERNE FORTBILDUNGSANGEBOTE ZU ARBEIT UND GESUNDHEIT

Stärken Sie Ihre persönlichen Gesundheitskompetenzen! Unsere Workshops bieten Ihnen dazu eine breite Palette von Themen an. Details zu unseren Angeboten für Betriebe finden Sie auf [zepra.info](http://zepra.info) unter «Angebote Arbeitswelt». Alle Fortbildungen werden an die Bedürfnisse Ihres Betriebes angepasst und dauern in der Regel einen halben Tag. Die Durchführung ist in Ihrem Betrieb oder in unserem zentral gelegenen Schulungsraum in St.Gallen möglich. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## Workshops für Mitarbeitende

### Den eigenen Energiehaushalt ausbalancieren

Risikofaktoren für Burnout | Früherkennung von Warnsignalen | Eigene Muster erkennen | Individuelles Energiehaushalt-Programm



### Entspannung und Bewegung im Arbeitsalltag

Bewegungsempfehlungen | Praktische Übungen | Methoden zur Entspannung | Tipps für eine entspannte Grundhaltung | Konzentrations-techniken

### Gesund arbeiten durch Sinn

Eigene Werte erkennen | Sinn entdecken | Motivation stärken | Klären und formulieren, was ich will | Selbstbestimmt agieren



### Gesunder Umgang mit Arbeit

Stellenwert der Arbeit | Belastungen erkennen und reduzieren | Umgang mit Stress | Persönliche Ressourcen entdecken



### Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte und ihre Dynamik erkennen | Konflikte ansprechen statt tabuisieren | Konfliktlösungsmethoden | Verhandlungskompetenzen aneignen



### Gut schlafen lernen

Erkenntnisse aus der Schlafforschung | Geführte natürliche Atmung | Tageszeit-Entspannungsübungen (DayTamer™) | Minibewegungen (MiniMoves™)

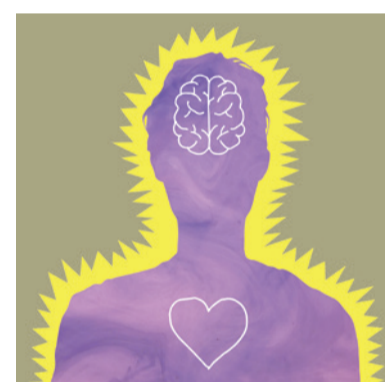


### Mental stark werden und bleiben

Sinnvoller Einsatz von Energien | Gebrauchsanweisungen für das Gehirn | «WowPrinzip» von Manfred Gehr | Vermittlung von Grundlagenwissen

### Resilienz – Widerstandskraft ausbauen

Selbsteinschätzung der inneren und äusseren Widerstandskräfte | Schutzfaktoren von Resilienz | Vier Felder für die eigene Stärkung | Fokussieren lernen



### Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Allgemeine Information zur Achtsamkeit und deren Bedeutung | Erfahrungsbasiertes Erkennen der Wirkung auf den Geist, die Gefühle und den Körper | Lernen und Anwenden praktischer Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen  
Tel. 058 229 87 60 | [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch) | [www.zepra.info](http://www.zepra.info)

Weitere Anregungen zu Arbeit und Gesundheit finden Sie auf unserer Website:

