

Den eigenen Energiehaushalt ausbalancieren

Menschen bleiben gesund, wenn die eigenen Ressourcen ausreichen, um zu verkraften, was einem vom Leben zugemutet wird. Dieser Workshop vermittelt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren Energiehaushalt im Auge behalten und Energiequellen mobilisieren können.

Inhalte

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

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

Dauer

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

Teilnehmende

mindestens 8 und maximal 16 Mitarbeitende

Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder zepra@sg.ch.

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Weitere Angebote finden Sie auf www.zepra.info

Rubrik «Arbeitswelt» / Unterrubrik «Angebote»

