



Gesunder Umgang mit Arbeit

Arbeit ist häufig verbunden mit Stress, Angst nicht zu genügen oder Sorgen um die Sicherheit des Arbeitsplatzes. Andererseits ist Arbeit auch eine Quelle für Anerkennung und Persönlichkeitsentwicklung. In diesem Workshop setzen Sie sich damit auseinander, wie Sie Stress reduzieren können. Und wie Sie Ihre Ressourcen nutzen und fördern, um den Herausforderungen der Arbeitswelt zuversichtlicher zu begegnen.

Inhalte

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

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: ZEPR A, 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»

