



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

Referentin

lic. phil. Marlen Bolliger, Psychologin, Coach, Organisations- und Konfliktberaterin

Termine und Ort

Donnerstag, 29. September 2022, 08:30 – 12:00
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

Kosten

CHF 150.–
Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30% Rabatt. www.bgm-ostschweiz.ch

Anerkennung

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

Zur Anmeldung

