

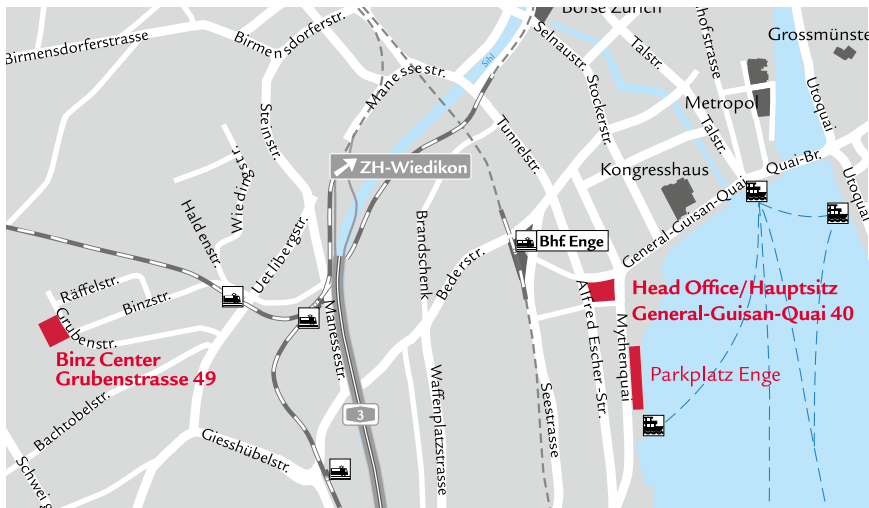
*Allgemein***Ressourcenmanagement**


---

<b>Seminarziele</b>	Sie lernen den richtigen Umgang mit Stress und hoher Arbeitsbelastung. Sie erkennen Stressfaktoren, deren Auswirkungen und entwickeln persönliche Strategien, um ihre Ressourcen optimal einzusetzen. Dieses Handeln begünstigt die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Ressourcen: erkennen und einsetzen</li> <li>• Achtung Gesundheit: Risiken und Nebenwirkungen</li> <li>• Selbstmanagement: wie gehe ich mit Stress um</li> <li>• Kurz-Analyse: Stresstest</li> <li>• Burnout: Die Falle schnappt zu</li> <li>• Erkenntnisse der Neurowissenschaften: So funktioniert unser Hirn</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Personen, die ihren Umgang mit Ressourcen optimieren wollen um das Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhalten und zu fördern.
<b>Kursunterlagen</b>	Handout
<b>Kursdaten</b>	Donnerstag, 28. September 2017 8.30 bis 16.30 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	1. September 2017
<b>Teilnehmerzahl</b>	min. 8/max. 15
<b>Kurskosten</b>	CHF 300.-
<b>Kursort</b>	Zürich, Binz Center
<b>Trainer/Kursleitung</b>	Philip Strasser, Dr. med., Gesellschaftsarzt Diego Häberli, M.Sc. Psychology, Stv. Leiter Medizinischer Dienst Unternehmenskunden
<b>Credits SFPO, Cicero</b>	9

---

# Veranstaltungsort



Swiss Life AG  
**Binz Center**  
Grubenstrasse 49  
8045 Zürich

Swiss Life AG  
**Hauptsitz**  
General Guisan-Quai 40  
8002 Zürich

Anmeldungen online über [www.swisslife.ch/akademie](http://www.swisslife.ch/akademie)  
oder per Email an [vertriebspartner.events@swisslife.ch](mailto:vertriebspartner.events@swisslife.ch)