

*Basis***Ressourcenmanagement**

Trainingsziele	Die Teilnehmenden 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Ressourcen: erkennen und einsetzen • Achtung Gesundheit: Risiken und Nebenwirkungen • Selbstmanagement: wie gehe ich mit Stress um • Kurz-Analyse: Stresstest • Burnout: Die Falle schnappt zu • Erkenntnisse der Neurowissenschaften: So funktioniert unser Hirn
Zielgruppe	Personen, die ihren Umgang mit Ressourcen optimieren wollen um das Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhalten und zu fördern.
Kursunterlagen	Seminarordner
Kursdaten	Freitag, 30. September 2016 8.30 bis 16.30 Uhr
Anmeldeschluss	26. August 2016
Teilnehmerzahl	min. 8/max. 15
Kurskosten	CHF 300.-
Kursort	Zürich, Binz Center
Trainer/Kursleitung	Philip Strasser, Dr. med., Gesellschaftsarzt Diego Häberli, M.Sc. Psychology, Stv. Leiter Medizinischer Dienst Unternehmenskunden
Credits SFPO, Cicero	9
