



SwissLife

Workshop
*«Stress managen als modernes
Führungsinstrument»*

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshop

«Stress managen als modernes Führungsinstrument»

Wie viel Stress ist gesund?

Beschreibung

Immer schneller, immer hektischer, immer mehr – «Ich bin im Stress» gilt als Zeichen von Leistungsfähigkeit. Doch Dauerstress kann für unseren Körper und unsere Psyche schädlich sein. Nicht nur mindert er Lebensfreude und Wohlbefinden – er verursacht auch eine Vielzahl chronischer Krankheiten. Wie soll mit Stress umgegangen werden?

Finden Sie heraus, wie sich Stress auf die physische und psychische Gesundheit auswirken kann, wie er entsteht und welche Massnahmen persönlich sowie im betrieblichen Kontext ergriffen werden können. Denn, viele der alltäglichen Stressauslöser und Ärgernisse lassen sich vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen. So bleiben Sie und Ihre Mitarbeitenden auf Dauer motiviert, leistungsfähig und gelassen.

Ziele des Workshops

Die Teilnehmenden lernen die Ursachen sowie die Auswirkungen von Stress auf die physische und psychische Gesundheit kennen. Sie erhalten konkrete Tipps zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Arbeitsumfeldes sowie zur Stressbewältigung für sich und für ihre Mitarbeitenden.

Inhalt

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen hat Stress auf die Psyche, den Körper und die Leistungs- oder Arbeitsfähigkeit?
- Betriebliche Bedingungen und Stress: Ursachen und Lösungsmöglichkeiten
- Coping-Strategien für den Berufsalltag
- Praktische Übungen für mentale Stärke und emotionale Ausgeglichenheit

Zielgruppe

Geschäftsleitende, Führungs-, Personal- und Organisationsverantwortliche, betrieblicher Sozialdienst aus Klein-, Mittel- und Grossbetrieben.

Programm

Donnerstag, 9. November 2023, 9.00 bis 15.00 Uhr

Swiss Life, Hauptgebäude, General-Guisan-Quai 40, 8002 Zürich

Kursdatum Donnerstag, 9. November 2023, 9.00 bis 15.00 Uhr

Kurskosten CHF 520.- (exkl. MwSt.)
inkl. Unterlagen, Verpflegung Pausen und Mittag,
Getränke

Kursort Swiss Life, Hauptgebäude,
General-Guisan-Quai 40, 8002 Zürich

Kursprache Deutsch

Teilnehmerzahl mindestens 8 bis maximal 18

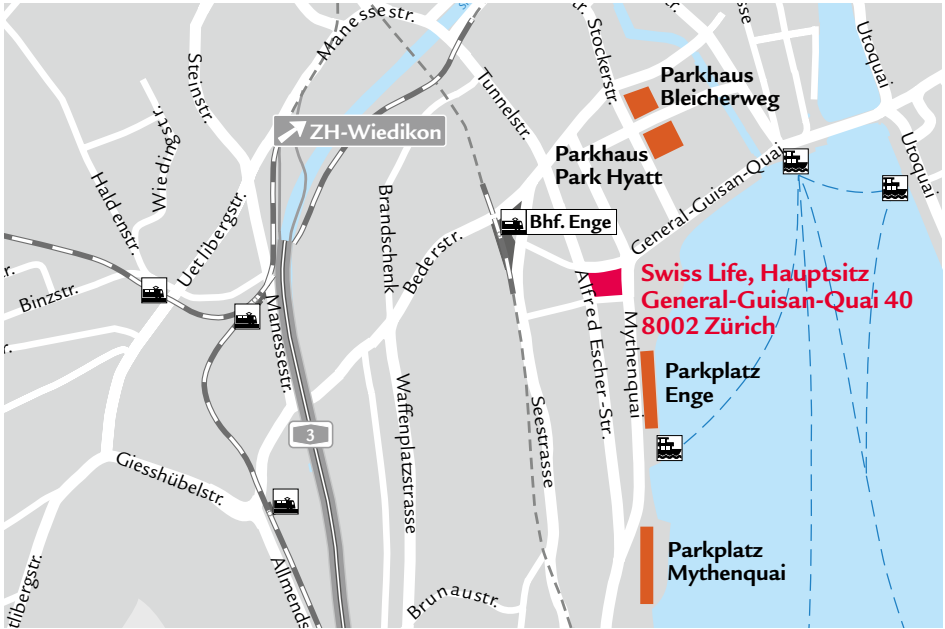
Kursleitung **Raquel Moreno Jud**
MAS Angewandte Psychologie für die Arbeitswelt
Certificate of Advanced Studies
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Evi Giannakopoulos
Dipl. Stressregulationstrainerin SZS
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
Dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG

Anmeldeschluss Freitag, 27. Oktober 2023

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail an bgm@swisslife.ch.

Anfahrtsplan



Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

- Ab Hauptbahnhof Tramlinie 7, Richtung Wollishofen, Haltestelle Bahnhof Enge, von dort aus 2 Minuten zu Fuss Richtung See.
- Ab Bellevue Tramlinie 5, Richtung Bahnhof Enge, Haltestelle Rentenanstalt (direkt am Hauptsitz).
- Ab Bürkliplatz Buslinie 161 oder 165, Haltestelle Rentenanstalt (direkt am Hauptsitz) oder 8 Minuten zu Fuss Richtung Bahnhof Enge.

Anreise mit dem Auto

Vor Ort stehen wenige Parkplätze zur Verfügung.
Diese müssen vorreserviert werden.

*Zufriedene Mitarbeitende – der Schlüssel
zum Erfolg Ihres Unternehmens!*

Swiss Life AG, Grubenstrasse 49, 8045 Zürich
bgm@swisslife.ch, www.swisslife.ch/bgm