

# Fachveranstaltung zum Thema Selbstwirksamkeit

Vortrag, Workshops und Vernetzung

**Samowar**

Jugendberatung  
Suchtprävention  
Bezirk Meilen



**Ob Menschen anspruchsvolle Aufgaben anpacken oder nicht, hängt nicht ausschliesslich mit ihren Fähigkeiten zusammen, sondern vor allem damit, wie sie ihr Können einschätzen.**

Selbstwirksamkeit beschreibt die subjektive Überzeugung, bestimmte Aufgaben oder Situationen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können.

Der erfolgreiche US-amerikanische Erfinder und Automobilpionier Henry Ford erkannte bereits: «Ganz gleich, ob

Sie denken, Sie können etwas oder Sie können es nicht – Sie haben recht».

## **Selbstwirksamkeit kann gefördert werden**

Wer daran glaubt, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können, hat nachweislich weniger Stresserleben, mehr Motivation und Leistung, aber auch Wohlbefinden und Gesundheit werden gesteigert. Und das Beste: Selbstwirksamkeit kann gefördert werden, ein Leben lang.

Wie dies ganz konkret in unterschiedlichen Arbeitsfeldern und mit vielfältigen Zielgruppen von jung bis alt umgesetzt werden kann, steht im Zentrum einer Fachveranstaltung des Samowar Meilen. Nach dem einführenden Vortrag besteht die Gelegenheit, sich in unterschiedlichen Workshops ziel-

gruppenspezifisch und praxisorientiert zu vertiefen. Beim abschliessenden Apéro stehen ein entspannter Austausch und regionale Vernetzung im Zentrum.

## **Für Interessierte aus allen Bereichen**

Mitarbeitende aus früher Förderung, Schule, Jugendarbeit, Betreuung, Berufsbildung, Altersinstitution oder Gemeinde – Interessierte aus allen Bereichen sind herzlich eingeladen.

Die Fachveranstaltung findet statt am Montag, 8. Dezember von 15.00 bis 19.00 Uhr (inklusive Apéro) in Meilen statt und ist kostenlos.

Mehr Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung: [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch).

/zvg