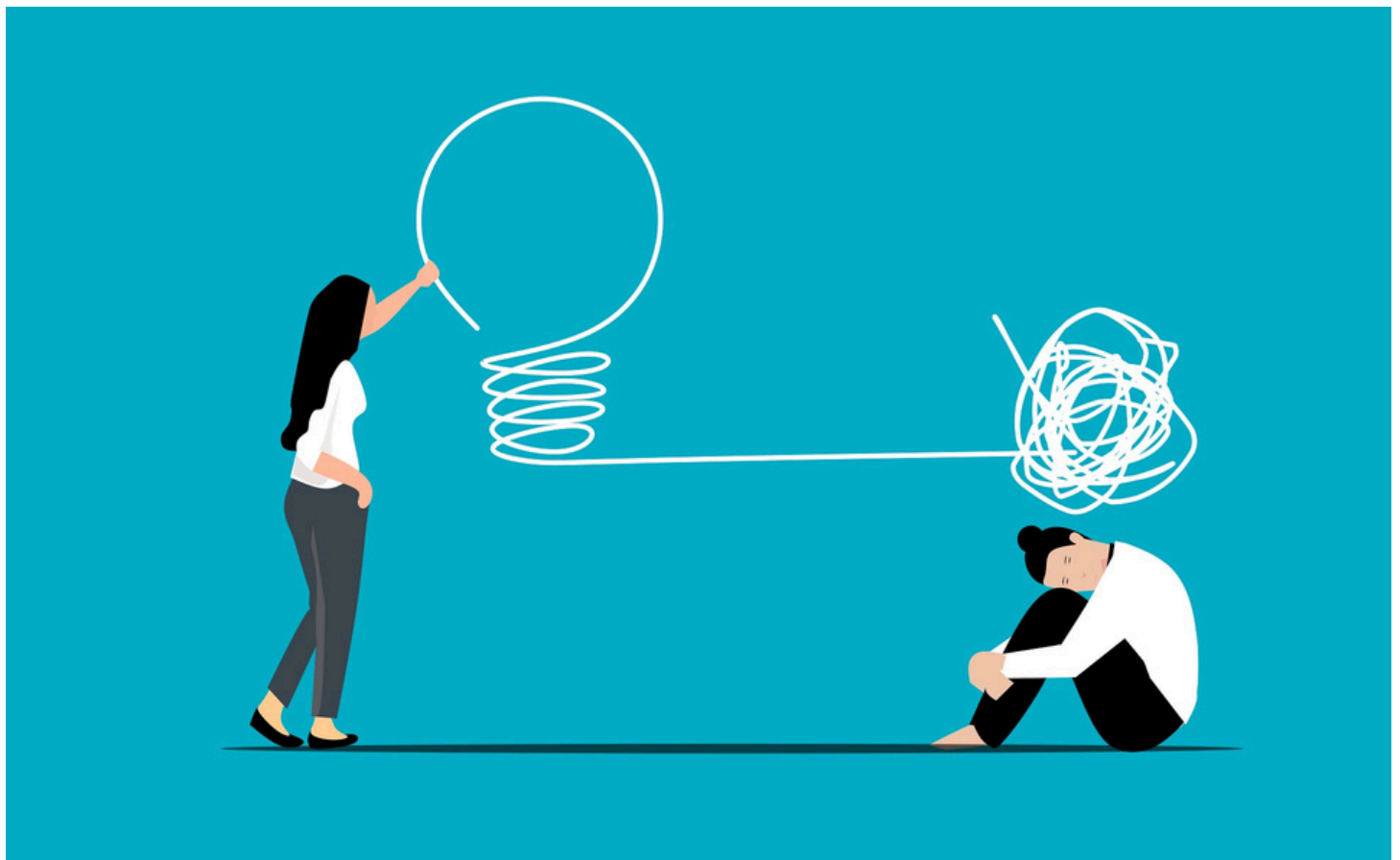




Stress bewältigen - Ressourcen stärken

Herausforderungen im Arbeitsalltag
konstruktiv begegnen



Workshop für Interessierte aus dem Bezirk Meilen

Datum: Montag, 30. November 2026

Zeit: 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kirchensaal Leue, Kirchgasse 2, 8706 Meilen

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei

Wir leben in herausfordernden Zeiten: Eine Krise folgt der nächsten, das Tempo im Arbeitsleben hat – auch als Folge der Digitalisierung – in den vergangenen Jahren deutlich angezogen und der Fachkräftemangel tut ein Übriges.

Im Workshop werden wir uns damit beschäftigen, was wir tun können, um “den Kopf dennoch über Wasser zu halten.”

Inhalte

- Auseinandersetzung mit Belastungsfaktoren im Arbeitskontext
- Kennenlernen von psychologischen Modellen und Werkzeugen
- Reflexion eigener Grundstrukturen und Verhaltensmuster
- Erarbeiten von Ideen für einen guten Umgang mit Herausforderungen, sowohl mit Blick auf die Organisation als auch auf sich selbst

Zielsetzung

- Festigung einer ressourcen- und lösungsorientierten Haltung
- Förderung von Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenz im Umgang mit Belastungen
- Stärkung der persönlichen Resilienz

Methodik

- Fachinputs
- Kleingruppenarbeit
- Austausch im Plenum
- Selbstreflexion

Workshopleitung

Luzia Bertogg und Anke Schmidt

Weitere Informationen und Anmeldung

Samowar Fachstelle Prävention Bezirk Meilen

Hüniweg 12 - 8706 Meilen

044 924 40 10

Anke Schmidt: schmidt@samowar.ch