



Bei hohem Wellengang auf Kurs bleiben

Was uns dabei helfen kann

Kostenloser Workshop



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. Was können wir tun, um “den Kopf dennoch über Wasser zu halten”?

Zielgruppe

Der Tag richtet sich an Interessierte aus unterschiedlichsten Arbeitsfeldern im Bezirk Meilen

Termin und Ort

Donnerstag, 27. Juni 2024 von 9:00 bis 16:00 Uhr in Meilen.

Der Veranstaltungsort richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen und wird zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt und bekannt gegeben.

Inhalt

- Auseinandersetzung mit inneren und äusseren Stressfaktoren
- Reflexion eigener Verhaltensmuster
- Erarbeiten von Ideen für einen guten Umgang mit Herausforderungen, sowohl mit Blick auf die Organisation als auch auf uns selbst

Zielsetzung

- Stärkung einer ressourcen- und lösungsorientierten Haltung
- Kennen der Kompetenz- und Entwicklungsfelder im Resilienzzirkel

Methodik

Fachinputs, Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum und Selbstreflexion.

Workshopleitung

Anke Schmidt und Luzia Bertogg

Weitere Information und Anmeldung

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen,
Hüniweg 12 – 8706 Meilen – 044 924 40 20
Anke Schmidt: schmidt@samowar.ch

