

Kurs «Selbstkompetenz»

Freitag, 09. November 2018, 09.00–17.00 Uhr

Pädagogische Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, Seminarraum LAA-K042, 8090 Zürich

Resilienz und Empowerment

Die Anforderungen im Arbeitsalltag steigen. Gleichzeitig ist die Belastung für Frauen bei der Vereinbarung von Beruf und Familie eine permanente Herausforderung. Wie bleiben Sie unter Druck, mit Stress und Ärger gesund?

Den Umgang mit Belastungen kann man üben und lernen. Die Widerstandskraft (Resilienz) kann trainiert werden. Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an und leiden seltener an Burn-Out.

Erfahren Sie mehr über sich und Ihre Möglichkeiten Ihre Gefühle zu beeinflussen. Lernen Sie, wie Sie dem Druck und den hohen Belastungen und Erwartungen in Ihrem Alltag Stand halten. Üben Sie, wie es Ihnen nach anstrengenden Situationen schneller wieder gut geht und sie nicht Ihren Emotionen ausgeliefert sind.

Der Kurs vermittelt in praktischen Übungen und mit konkreten Tipps, wie Sie gelassener und energiereicher durchs Leben gehen.

Inhalte

- Selbstwahrnehmung: Was löst bei mir Stress aus? – Was tut mir dann gut?
- Selbststeuerung: Innere Balance gewinnen, auf Knopfdruck abschalten und locker werden
- Jeden Tag weniger ärgern
- Achtsamkeit im Alltag
- Positiv denken

Nutzen

- Sie reflektieren Ihre Stresssituationen.
- Sie lernen Möglichkeiten kennen, um ihre Gefühle positiv zu beeinflussen.
- Sie erfahren, wie Sie zu mehr Coolness im Alltag kommen.
- Sie lernen durch Achtsamkeit Ihre Resilienz zu steigern.
- Sie üben Ihre Reaktionen, damit es Ihnen schneller wieder gut geht.

Methodik

Wir arbeiten mit einer Mischung aus Inputs durch die Trainerin und der Diskussion der Fragen der Teilnehmerinnen. In zahlreichen Übungssituationen simulieren wir typische, schwierige Situationen und trainieren den optimalen Umgang.

Leiterin

Corinne Staub

Corinne Staub verbindet ihre langjährige Erfahrung mit fundiertem Wissen und dem notwendigen Einfühlungsvermögen. Sie ist Trainerin und Coach für Selbstmanagement und Kommunikation, NLP Master, zertifizierte Trainerin für das "persolog", Persönlichkeitsmodell DISG und Limbic Sales.

Die Teilnehmenden ihrer Seminare erhalten die richtige Mischung aus Praxis und Theorie, die sie einfach in ihren Alltag einbauen können.

www.corinne-staub.ch

Kosten

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung

- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, donna informatica, netzwerk frau und sia (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

Anmeldung bis 05. Oktober 2018

Per E-Mail an administration@ffu-pee.ch oder schriftlich an FachFrauen Umwelt, ffu-pee, Güterstrasse 83, 4053 Basel

Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 05. Oktober 2018. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

