

# Umgang mit Stress und Mehrfachbelastungen 2023.1

## Schulungszentrum Gesundheit

### Beschreibung

Stress! Kaum jemand, der nicht behaupten würde, dass er nicht oft oder immer öfter gestresst ist. Die Anforderungen und der Druck steigen; nicht nur in der Arbeit, sondern auch durch die Ansprüche des privaten oder familiären Umfelds. Die äussere Welt mit ihren Anforderungen lässt sich oftmals nicht genug beeinflussen, die persönlichen Reaktionen darauf und der eigene Umgang damit hingegen schon.

### Zielgruppe

Interessierte Personen, die etwas gegen ihren Stress unternehmen möchten.

### Ihr Nutzen

- Sie lernen Stress frühzeitig zu erkennen und den Umgang damit zu verbessern.
- Sie lernen mögliche Ziele und Massnahmen im Umgang mit Stress kennen.
- Sie erfahren, welche Haltung Sie im Umgang mit Stress unterstützt.

### Inhalte

- Theoretische Grundlagen zu den Themen Stress und Resilienz und Umgang mit Stress auf der Grundlage von Gesundheitsförderung und Prävention
- Ableitung von Zielen und Massnahmen im Umgang mit Stress

### Methoden

Theorie-Inputs, Einzel-, Gruppenarbeiten

### Gruppengrösse

4-9 Personen

### Dauer

1 Tag

### Ort

SGZ Campus  
Räffelstrasse 12  
8045 Zürich

### Leitung

Zähringer-Krucker Susanne, Leitung  
Lehmann Judith, Produkteverantwortlichkeit

### Termine

Donnerstag, 30. März 2023, 08:30 bis 17:00 Uhr

### Preis

Fr. 280.– (werden von den GFA übernommen)



**Stadt Zürich**

Schulungszentrum Gesundheit

### **Kontakt**

Stadt Zürich  
Schulungszentrum Gesundheit  
SGZ Campus  
Räffelstrasse 12  
8045 Zürich

T 044 415 18 00  
sgz@zuerich.ch

[www.stadt-zuerich.ch/sgz](http://www.stadt-zuerich.ch/sgz)  
[www.facebook.com/sgz.bildung](https://www.facebook.com/sgz.bildung)  
[www.linkedin.com/company/sgz-campus](https://www.linkedin.com/company/sgz-campus)