



Ausbildung – Arbeitsorganisation, Umgang mit Stress

Arbeitsorganisation reflektieren und neue Strategien im Alltag anwenden

Zielgruppe Ausbildner*innen nach besuchtem Grundlagenseminar

Ziel/Inhalt Die Teilnehmer*innen

- setzen sich mit ihrer Zeit- und Arbeitsorganisation auseinander (Stärken-Schwächen) und erarbeiten Transfermöglichkeiten für ihre berufliche Praxis
- erkennen Stressoren – persönliche Stressverstärker und entwickeln Möglichkeiten für eine individuelle Stresskompetenzerkennung
- erkennen Zusammenhänge und Widersprüche zwischen eigenen und fremden Erwartungen in der Arbeitswelt und entwickeln konstruktive Strategien für ihren Arbeitsalltag

- Lang- und kurzfristige Arbeitsplanung
- Unterschiede in der Arbeitsorganisation
- Stress – Salutogenese/Ressourcen - Selbstmanagement

Datum/Zeit 04./05.04.2024 / 08.30 - 16.30 Uhr

Dauer 2 Tage

Leitung Claudia Strehler, Coaching, Supervision und Erwachsenenbildung

Schulungsort Haus D

Kosten Fr. 600.-

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung später als 5 Wochen vor Kursbeginn sowie bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die Hälfte der Kosten in Rechnung gestellt.

Organisation Sekretariat Departement Fachpflege und Soziales
E-Mail: bildung.pflege@stadtspital.ch Tel. 044 416 60 12