

## «Weniger Stress: Erfolgreiche Strategien für den (Berufs-)Alltag» Individuelle Ressourcen reflektieren und stärken

### Kursleitung

Cristina Crotti MSc UZH, Geschäftsführende Partnerin von Conaptis GmbH, studierte an der Universität Zürich Soziologie, Sozialpsychologie und Kommunikationswissenschaften. Sie arbeitete in verschiedenen Funktionen in der öffentlichen Verwaltung und Privatwirtschaft in den Bereichen Human Resources, Gesundheit und (Sucht-)Prävention. Aktuell berät und begleitet sie Organisationen bei der Einführung oder Weiterentwicklung eines nachhaltigen und systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements, konzipiert und moderiert Workshops und Trainings zur Optimierung der Arbeitsbedingungen sowie zur Verbesserung der Selbstmanagementkompetenzen.



«Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen oder stressen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.» (frei nach Epiktet, griechischer Philosoph)».

### Zielgruppe

In der Altersarbeit tätige Mitarbeitende und aktive Freiwillige sowie am Thema interessierte externe Fachpersonen.

### Kursziele

Die Teilnehmenden...

- verstehen, was Stress ist und kennen ihre persönlichen Stressauslöser.
- wissen, wie sie Stress gesundheitsförderlich begegnen können.
- kennen Strategien sowie wichtige Ressourcen zur gezielten Stressbewältigung.
- lernen gegenseitig von ihren Erfahrungen und haben einen persönlichen Umsetzungsplan formuliert.

### Kursinhalte

Zeitdruck, hohe Anforderungen und Dauerbelastung führen oft zu Stressempfinden sowie zu einem Gefühl der Überlastung und Erschöpfung. Viele Stressauslöser lassen sich jedoch durch den optimalen Einsatz von Stressmanagementkompetenzen gesundheitsförderlicher bewältigen. Im Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr Wissen zum Thema Stressbewältigung zu erweitern und mehr über sich selbst zu erfahren. Der Kurs beinhaltet wissenschaftliche Inputs, bietet praxisorientierte Tipps für den Umgang mit persönlichen Stressauslösern und regt zum Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmenden an.

### Datum

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 9.15 bis 17 Uhr

### Ort

Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich

### Kosten

Pro Senectute Schweiz übernimmt die Teilnahmekosten von Mitarbeitenden und aktiven Freiwilligen von Pro Senectute Organisationen. Externen Teilnehmenden verrechnen wir einen Unkostenbeitrag von 250 Franken pro Tag.



*Hier direkt anmelden!*

### Vorbereitungs- und/oder Zusatzmaterial

- Selbsttest «Stressverschärfende Gedanken» (siehe PDF im Anhang) und [stressNOstress • Persönliche Checkliste \(stress-no-stress.ch\)](https://www.stress-no-stress.ch) ausfüllen und Ergebnis mitnehmen (ca. 20 Minuten)

### Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60 · Postfach · 8027 Zürich · Telefon 044 283 89 89  
Weiterbildung – 17.02.2022/wic