

Inhouse Schulungen



Resilienz – gesunde Belastbarkeit entwickeln

Ziele und Inhalte

Das Ziel der Schulung ist die persönliche Stärkung der Widerstandskraft der Teilnehmenden und ggf. das Erarbeiten von schützenden Strukturen im Team und in der Einrichtung.

Ausgehend von Modellen zur Stressentstehung werden Möglichkeiten der Burn-out-Prophylaxe erarbeitet und praktisch ausprobiert. Hierzu zählen ebenso Übungen zur Reflexion der eigenen Haltung sowie praktische Übungen für Körper und Geist. Konzepte wie Resilienz und Salutogenese bilden hier den Hintergrund.

Somit werden Handlungsoptionen für die persönliche Belastbarkeit erprobt und können in die eigene Lebensgestaltung integriert werden. Diese Inhalte können auch auf die Strukturen des Teams und der Einrichtung angewandt werden.

Individuelle Schwerpunkte sind möglich.

Referent

Stephan Schöbe, Sonderpädagogin M.A., Physiotherapeutin

Dauer

Individuell je nach Bedarf: ½ Tag (4 Lektionen) bis 1 ½ Tage (12 Lektionen)

Kosten

SFr. 2200.- für einen ganzen Tag (8 Lektionen zu 45 Minuten) oder

SFr. 1400.- für einen halben Tag (4 Lektionen zu 45 Minuten) plus Fahrspesen

20% Rabatt für CISA-Mitglieder und für Institutionen mit Studierenden unserer hfs

Kontakt

Marc Peterhans, 062 293 50 01, marc.peterhans@icptp.ch