

EINLADUNG/VERANSTALTUNGSHINWES

Workshop "Ist gut genug" – Besserer Umgang mit hohen Ansprüchen

Donnerstag, 26. Oktober 2017, 17.00–19.00 Uhr

ifa Institut für Arbeitsmedizin, Bruggerstrasse 61a, 5400 Baden

Inhalt

- Welches sind unsere inneren und äusseren Ansprüche?
- Besserer Umgang mit inneren Ansprüchen
 - Selbsttest
 - Vertiefung des inneren Antreibers Perfektionismus
- Besserer Umgang mit äusseren Ansprüchen
 - Richtig Prioritäten setzen
 - Persönliches Energielevel und Mikropausen
 - Nein sagen

Informationen zum Workshop

Zielgruppe

Lehrpersonen und Schulleitungen

Methoden

Wissensvermittlung im Plenum, interaktives Erarbeiten von Themen, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch

Kursleitung

Andrea Hunkeler
Fachexpertin der Betrieblichen Gesundheitsförderung
ifa - Institut für Arbeitsmedizin, Baden

Kosten

Für Lehrpersonen und Schulleitungen aller Aargauer Schulen kostenlos

Anmeldung

bis am 17. Oktober 2017 an gesundheitsfoerderung@ag.ch