

EINLADUNG/VERANSTALTUNGSHINWES

Workshop "Umgang mit Herausforderungen – Stärkung der persönlichen Ressourcen"

Dienstag, 21. November 2017, 17.00–19.00 Uhr

Departement Bildung, Kultur und Sport, Bachstrasse 15, 5000 Aarau

Inhalt

- Ursachen und Hauptmechanismen bei Stress
- Persönliche Frühzeichen bei Überlastung / Stress
- Definition und Risikofaktoren eines Burnouts
- Verschiedene individuelle Ansatzpunkte im Umgang mit Herausforderungen
 - Ressourcen aktivieren
 - Entspannung
 - Achtsamkeit

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 7. November 2017 an gesundheitsfoerderung@ag.ch