

Webinar 1:

Entspannter mit Stress umgehen mit den 7 Säulen der Resilienz

Anbieter: Coaching & Feedback GmbH, Leona Fluri und Simone Zahno

www.coaching-feedback.ch

Inhalt: Dieses Webinar behandelt die 7 Säulen der Resilienz und zeigt auf, wie die psychische Widerstandsfähigkeit Schritt für Schritt gestärkt werden kann, um besser mit Stress und belastenden Situationen umzugehen.

Zielgruppe: Personen, die ihre Resilienz stärken möchten, um Herausforderungen effektiver zu begegnen.

Nutzen:

- Kennenlernen der 7 Resilienzfaktoren
- Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für den Arbeitsalltag

Webinar 2:

Burnout richtig erkennen

Anbieter: klar-mut gmbh, Bernard Witschger, www.klar-mut.ch

Inhalt: Dieses Webinar hilft den Teilnehmenden, die Anzeichen eines Burnouts zu erkennen und rechtzeitig Massnahmen zu ergreifen. Es wird theoretisches Wissen vermittelt und durch praktische Übungen ergänzt, um den Umgang mit Burnout besser zu verstehen.

Zielgruppe: Personen, die ihr Wissen über Burnout erweitern möchten und sich selbst reflektieren wollen.

Nutzen:

- Früherkennung von Burnout-Symptomen
- Besseres Selbstverständnis und Selbstreflexion

Webinar 3:

Aufschieberitis überwinden – Strategien gegen Prokrastination

Anbieter: Géraldine Lutz Coaching, www.geraldinelutz.ch

Inhalt: In diesem Webinar lernen die Teilnehmenden, warum sie dazu neigen, Aufgaben aufzuschieben, und welche psychologischen Mechanismen dahinterstecken. Es werden Strategien vermittelt, um Prokrastination zu überwinden und die eigene Effizienz zu steigern.

Zielgruppe: Personen, die Prokrastination besser verstehen und gezielt angehen möchten, sei es im beruflichen oder privaten Kontext.

Nutzen:

- Verstehen der Ursachen von Prokrastination
- Strategien zur Überwindung und Steigerung der Effizienz