



Selbstfürsorge und Arbeit im Homeoffice

| | |
|-------------------------------|---|
| Datum | Auf Anfrage: - Kurzworkshop ab 1,5 h – 4 h (Halbtag) Workshop 2 halbe Tage |
| Kursort | - In der anfragenden Institution, Organisation, Firma - Oder remote (Zoom) |
| TeilnehmerInnen | Interessierte und Fachpersonen aus allen Bereichen |
| Kursziele Methoden | <p>Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Job vor allem remote in neuem Setting erledigen müssen: Lehrer im Unterricht per team-speaking, Teams in Meetings im Zoom, Projekte, die unter erschwerten Bedingungen vorangetrieben werden müssen. Die Belastung nimmt zu, der soziale Austausch fehlt – die Selbstfürsorge bleibt auf der Strecke, die Gefahr des Ausbrennens wird akut. Wie kann ich für mich selbst sorgen, dass ich den beruflichen Anforderungen weiter gerecht werden kann? Neben Übungen in Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und zur Entlastung von Augen, Händen, Ganzkörper wollen wir austauschen und nebenbei auch etwas theoretischen Hintergrund kennenlernen.</p> <p>Der Kurs soll eine willkommene Atempause bieten im hektischen Alltag, auch als Anleitung in hektischen Monaten und Prävention für darüber hinaus.</p> |
| Leitung | <p>Doris Schmider, lic. phil., eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Ausbilderin und Supervisorin pcaSuisse.</p> <p>Ich arbeite seit bald 20 Jahren im online-Bereich und habe zu diesem Thema Vorträge, kurze und längere Seminare und Workshops gegeben und habe mich mit Selbstfürsorge intensiv auseinandergesetzt</p> |
| Kosten | Auf Anfrage |
| Anzahl TeilnehmerInnen | Workshop ab 8 Personen |
| Information | Doris Schmider Asylstr. 46, 8708 Männedorf mail@schmiderdoris.ch / www.schmiderdoris.ch |