

Programmablauf

Persönlichkeitstraining: Aufblühen statt ausbrennen

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli, Ausgabe der Seminarunterlagen
09.00–09.30 Uhr	Seminarbeginn/Vorstellungsrunde/Einführungsgedanken
09.30–10.30 Uhr	Modul «Die moderne Arbeitswelt» <ul style="list-style-type: none">Anforderungen der modernen ArbeitsweltUmgang mit Veränderungen und RhythmenEnergiequellen und Energieverluste
10.30–10.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10.45–12.00 Uhr	Modul «Meine Antreiber» <ul style="list-style-type: none">Entleerende und erfüllende AufgabenDie Antreiber in meinem KopfDruck relativieren
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30–14.30 Uhr	Modul «Energie und Optimismus» <ul style="list-style-type: none">Energie aus der persönlichen Lebensleistung schöpfenEnergiequellen erschliessen
14.30–14.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
14.45–16.15 Uhr	Modul «Burnout-Prävention» <ul style="list-style-type: none">Bewusster Umgang mit den eigenen RessourcenFallbeispiele lösenSchlussfolgerungen ziehen
16.15–16.30 Uhr	Seminartransfer <ul style="list-style-type: none">LernprotokollSeminarschluss und Verabschiedung
16.30 Uhr	Seminarschluss

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich
Schaffhauserstrasse 228
8057 Zürich
www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

