

Programmablauf

Gesund führen

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30 – 09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
	<ul style="list-style-type: none"> Resilienzkonzept: Einstieg, Bedeutung und Relevanz in der Arbeitswelt, Zusammenhänge von Stress, Burnout und Resilienz Resilienzfaktoren: Persönliche Standortbestimmung zur Resilienz Aktuelle Belastungssituation von berufstätigen Personen in der Schweiz: Mechanismen und Hintergründe von Stress im Betrieb
10.30 – 10.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
	<ul style="list-style-type: none"> Job-Stress-Index: Analyse von Belastungen und Ressourcen am eigenen Arbeitsplatz Interventionen und Massnahmen für erfolgreiche Stressbewältigung bei akutem und bei chronischem Stress
12.00 – 13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
	<ul style="list-style-type: none"> Konkrete Massnahmen und Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz und Förderung der Resilienz bei Mitarbeiter:innen als Vorgesetzte/r, inkl. Grenzen der Resilienzförderung Betriebliche Gesundheitsförderung: Konzepte und wirksame Massnahmen Führungsstilkonzept «gesunde Führung» und Analyse eigener Führungsstil
15.00 – 15.15 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
	<ul style="list-style-type: none"> Ausbalancierung von ergebnisorientiertem, inspirierendem und gesundem Führungsstil, inkl. Praxistransfer
16.30 Uhr	Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.

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.

