

# Programmablauf

## HR als Gesundheitscoach

### Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Eintreffen der Teilnehmenden
09.00–09.20 Uhr	Begrüssung, Ablauf Seminartag, Vorstellung und Ziele der Teilnehmenden, Warm up
09.20–10.30 Uhr	<b>Aktuelle Herausforderungen Arbeitswelt 4.0 und Remote Work</b> <b>Anzeichen für psychische Erkrankungen</b> <b>Diese neuen Fähigkeiten benötigen wir im HR sowie unsere Führungskräfte und Mitarbeitenden</b> <b>Praxisbeispiele</b>
10.30–11.00 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
11.00–12.00 Uhr	<b>Resilienz</b> <b>Übungen: so werde ich resilienter</b> <b>Praxisbeispiele</b>
12.00–13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.00–14.30 Uhr	<b>Digitale Resilienz</b> <b>Kommunikation: So spreche ich «resilientisch»</b>
14.30–15.00 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
15.00–16.15 Uhr	<b>Optimistisch in die Zukunft blicken</b> <b>Positive Gewohnheiten im Alltag integrieren</b> <b>Lösungsorientierung</b>
16.15–16.30 Uhr	Schlussrunde, Fragen der Teilnehmenden, Feedback

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 Parkmöglichkeiten 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.

