

Programmablauf

Persönlichkeitstraining: Leistungskraft stärken

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30 – 09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
09.00 – 10.00 Uhr	Leistungsfähigkeit steigern <ul style="list-style-type: none"> Das autonome Nervensystem verstehen und nutzen, um Leistungsfähigkeit aufzutanken.
10.00 – 11.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> Eruien der persönlichen Erholungszonen und planen wirksamer Interventionen für den Alltag. Tipps und Tricks aus der Forschung zur Stärkung der Leistungsfähigkeit.
11.00 – 11.30 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
11.30 – 12.30 Uhr	Leistungsfähigkeit bewahren I <ul style="list-style-type: none"> Impuls Ablauf einer Belastungssituation Identifikation energieraubender Situationen und Menschen.
12.30 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30 – 13.40 Uhr	Übung, um mit Elan und Energie in den Nachmittag zu starten.
13.40– 14.00 Uhr	Leistungsfähigkeit bewahren II <ul style="list-style-type: none"> Anwenden einfacher Methoden, um Energieräuber zu hilfreichen Ressourcen umzupolen.
14.00 – 15.00 Uhr	Leistungsfähig leben I <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln einer positiven Vision des eigenen vitalen Lebens.
15.00 – 15.20 Uhr	Kaffee- und Austauschpause
15.20 – 16.15 Uhr	Leistungsfähig leben II <ul style="list-style-type: none"> Planung konkreter individueller Massnahmen für die Zeit nach dem Seminar.
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 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.

