

Programmablauf

Effektives Stressmanagement

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Welcome-Coffee
09.00–09.15 Uhr	Begrüssung: Vorstellung, Programm, Motivation
09.15–09.45 Uhr	Was stresst uns eigentlich? (Analyse der unterschiedlichen Stressoren)
09.45–10.30 Uhr	Einführung Stress (Selbstcheck, Medizinisches, Stressmodell)
10.30–10.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10.45–11.45 Uhr	Problemlösungsstrategien (Problemlösungsstrategien, Stressdetektiv)
11.45–12.30 Uhr	„Ich mach mir die Welt, widewide wie sie mir gefällt“ (Mentale Bewertung)
12.30–13.45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.45–14.15 Uhr	Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation)
14.15–15.00 Uhr	Pragmatisch und praktisch im Alltag 1h-Fokus, Bauchatmung, Büro-Zen, Email/Phone-Antiterror, Lächelnd Gutes tun
15.00–15.15 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
15.15–16.00 Uhr	Genusstraining „Mein persönliches Profil“ Wie entspanne und geniesse ich am besten?
16.00–16.15 Uhr	Wrap up: Zusammenfassung
16.15–16.30 Uhr	Follow up: Das ändere ich!
16.30 Uhr	Verabschiedung / Ende des Seminars

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.

