



Aufgaben und Stress

Kurs zu psychischer Gesundheit von Jugendlichen in Unternehmen

Inhouse-Veranstaltung

Auf Anfrage führen wir diesen Kurs
in Ihrem Unternehmen durch.

Wie stark darf man Lernende fordern, ohne sie zu überfordern? Wie lernen diese besser mit Belastungen und Ressourcen umzugehen? Welche Entwicklungsschritte gilt es als Arbeitgeberin und Arbeitgeber zu berücksichtigen? Wie lassen sich Probleme frühzeitig erkennen und was können Arbeitgebende dagegen unternehmen? Und wie kann man Lernende dazu bringen, mehr Verantwortung für sich selber zu übernehmen? Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie die Jugendlichen bei diesen Herausforderungen noch besser begleiten können?

COMPANION

Wir unterstützen Sie!

Um diese Fragen beantworten zu können, hat Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit Berufsbildenden sowie Fachpsychologinnen und -psychologen eine Kursreihe zur Stärkung psychisch gesunder Lernender entwickelt:

- Führung von Lernenden
- Besonderheiten des Jugendalters
- Aufgaben und Stress
- Motivation und Leistung

Jeder dieser Kurse kann bei Bedarf einzeln besucht werden.

Aufgaben und Stress

Die alltäglichen Aufgaben der Lernenden bergen ein grosses Potenzial für deren Entwicklung. Die Möglichkeit eigenständig Entscheidungen zu treffen und vielfältige Aufgaben unterstützen z. B. die Entwicklung eines positiven Selbstwertes der Lernenden. Wenn es aber zu viel wird, können die Aufgaben auch «stressig» werden. Doch was ist mit Stress eigentlich gemeint? Wie kann Stress bei Jugendlichen vermieden und der Umgang mit belastenden Aufgaben gelernt werden? Der Kurs gibt Ihnen Antworten zur Bedeutung der Aufgabe für die psychische Gesundheit sowie eine Checkliste zur Arbeitsgestaltung bei Lernenden.

Schwerpunkte

- Wissens-Input zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen in Unternehmen in dieser vulnerablen Entwicklungsphase
- Wissen wird mit Fallbeispielen verknüpft – Erfahrungsaustausch
- Informationen und Checklisten für den Praxis-transfer

Lernziele

- Sie wissen, wie Stress zustande kommt.
- Sie wissen, worauf bei Arbeitsgestaltung geachtet werden sollte.
- Sie kennen allgemeine Massnahmen im Umgang mit Belastungen und Ressourcen.

Arbeitsmethodik

- Wissensbeiträge
- Diskussion und Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden
- Praxisorientiertes Arbeiten anhand von Fallbeispielen
- Dokumentation der Lerninhalte in Papierform, Einsatz der Website www.companion-web.ch mit Informationen und Download-Möglichkeiten

Zielgruppe

- Berufs- und Praxisbildende
- Leitende Berufsbildung
- HR-Managerinnen und -Manager / BGM-Verantwortliche

Durchführung

Halbtägiger Kurs, von 13.00 bis 17.00 Uhr

20.06.2017

Bern

Abschluss

Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Kosten

Halber Tag, Unterlagen und Getränke CHF 350.–

Kursleitung

- Spezialistinnen und Spezialisten von Gesundheitsförderung Schweiz
- Fachpsychologin oder -psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie sowie für Kinder- und Jugendpsychologie im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Anmeldung und Auskünfte

Gesundheitsförderung Schweiz
Madlen Witzig, Tel. +41 31 350 03 41
madlen.witzig@promotionsante.ch

www.companion-web.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/weiterbildungen