



# 2023 Workshops

## Arbeit und Gesundheit

**Unsere Workshops unterstützen Sie dabei, die Herausforderungen des Arbeitsalltags gut zu bewältigen. In den Workshops für Führungskräfte erfahren Sie zudem, wie Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden stärken können.**

### Workshops Allgemein

#### Mental stark werden und bleiben

Sinnvoller Einsatz von Energien | Gebrauchsanweisungen für das Gehirn | «WowPrinzip» von Manfred Gehr | Vermittlung von Grundlagenwissen

Freitag, 05. Mai 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

#### Gut schlafen lernen

Erkenntnisse aus der Schlafforschung | Geführte natürliche Atmung | Tageszeit-Entspannungsübungen (DayTamer™) | Minibewegungen (MiniMoves™)

Freitag, 12. Mai 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

#### Gesund arbeiten durch Sinn

Eigene Werte erkennen | Sinn entdecken | Motivation stärken | Klären und formulieren, was ich will | Selbstbestimmt agieren

Donnerstag, 01. Juni 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

NEU

#### Konflikte konstruktiv bewältigen

Konflikte und ihre Dynamik erkennen | Konflikte ansprechen statt tabuisieren | Konfliktlösungsmethoden | Verhandlungskompetenzen aneignen

Donnerstag, 15. Juni 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

#### Resilienz – Widerstandskraft ausbauen

Selbsteinschätzung der inneren und äusseren Widerstandskräfte | Schutzfaktoren von Resilienz | Vier Felder für die eigene Stärkung | Fokussieren lernen

Mittwoch, 06. September 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

#### Gesunder Umgang mit Arbeit

Stellenwert der Arbeit | Belastungen erkennen und reduzieren | Umgang mit Stress | Persönliche Ressourcen entdecken

Donnerstag, 21. September 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

### Durchführungsort

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
Unterstrasse 22 | 9001 St.Gallen  
Tel. 058 229 87 60 | [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch) | [www.zepra.info](http://www.zepra.info)

### Workshops für Führungskräfte

#### Keine Veränderung ohne Widerstand

Phasen von Veränderungsprozessen und ihre Auswirkungen | Konstruktives Führungsverhalten bei Widerstand | Arbeit mit Fallbeispielen oder mit realen Führungssituationen von Teilnehmenden

Donnerstag, 29. Juni 2023, 13:45 – 17:15 Uhr

#### Sich selber gesund führen

Gesunde Selbstführungs-Strategien | Persönliche Standortbestimmung | Möglichkeiten der Selbstfürsorge und Selbststeuerung | Wahl eines Entwicklungsthemas zur Stärkung von körperlicher und seelischer Widerstandskraft

Mittwoch, 30. August 2023, 13:45 – 17:15 Uhr

#### Psychische Gesundheit stärken

Merkmale und Anzeichen erkennen | Konstruktive Strategien für Führungskräfte | Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote | Psychische Gesundheit stärken

Donnerstag, 09. November 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

#### Mitarbeitende gesund führen

Zahlen und Fakten zu Gesundheit am Arbeitsplatz | Gesunde Arbeitsverhältnisse | Handlungsfelder der gesunden Führung | Gesundes Führungsverhalten | Gesundheit systematisch fördern | Instrumente für die betriebliche Gesundheitsförderung

Mittwoch, 15. November 2023, 08:30 – 12:00 Uhr

### Informationen und Anmeldung

Rubrik «Arbeitswelt» | Unterrubrik «Angebote»

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Weitere Anregungen zu Arbeit und Gesundheit finden Sie im kostenlosen BGftalk.

[www.zepra.info/bgf-talk](http://www.zepra.info/bgf-talk)

