



Verband Schweizerischer Einwohnerdienste (VSED)  
Association suisse des services des habitants (ASSH)  
Associazione svizzera dei servizi agli abitanti (ASSA)  
Associazion svizra dals servetschs als abitants (ASSA)

## Tagesworkshop (Vertiefung)

# "Umgang mit Druck und Stressspitzen im Alltag und neuronal begründetes Mentaltraining"

- Kursinhalt:** Sie erleben sich sporadisch oder regelmässig müde und ausgepowert, während oder nach der Arbeit? Dann ist dieser Vertiefungsworkshop für Sie geeignet. Es werden Techniken vermittelt und direkt mit Ihren aktuellen Herausforderungen verbunden, welche Sie im Alltag belasten.
- Folgende Themen werden bearbeitet:
- Grundlagen und Methoden des mentalen Trainings neurologisch begründet kennen
  - Abbau von Stress, Spannungen und Belastungen aus dem Alltag
  - Grundlagen zum Thema Schlaf und Schlafqualität
  - Wie es gelingt, Energie kurzfristig wieder aufzubauen
  - Das richtige Rüstzeug, um Körper und Geist fit zu halten
  - Mentales Zieltraining aus dem Sport übernommen, für Berufsleute weiter entwickelt
- Es ist auch möglich diesen Workshop zu buchen, wenn Sie den Grundlagenworkshop (Basis) nicht besucht haben.
- Kursdatum:** Mittwoch, 23. Mai 2018
- Kurszeiten:** 08.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr
- Kursort:** Kurs- und Seminarzentrum Sälihof, Riggbachstrasse 8, Olten
- Kursleitung:** Hanspeter Fausch, Organisationspsychologe  
Geschäftsleiter der Praxis-Brücke AG  
<http://praxis-bruecke.ch>
- Kosten:** CHF 240 für Mitgliedsgemeinden des VSED  
CHF 280 für Nichtmitgliedsgemeinden  
In den Kosten sind eine Dokumentation, Kaffeepausen und das Mittagessen inbegriffen.
- Anmeldeschluss:** Mittwoch, 18. April 2018
- per Mail an: [margrit.rohrbach@jsd.bs.ch](mailto:margrit.rohrbach@jsd.bs.ch)
- Teilnehmerzahl:** Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen pro Kurs beschränkt. Massgebend ist der Eingang der Anmeldung.
- Auskünfte:** Fritz Schütz, Tel. 061 267 71 00 oder [fritz.schuetz@jsd.bs.ch](mailto:fritz.schuetz@jsd.bs.ch)