



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 (Basis)

### "Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck sowie Stressspitzen"

**Kursinhalt:** In diesem Tagesworkshop erhalten Sie praktische Tipps und erlernen Techniken, wie Sie Ihrem Zeitmanagement und dem Umgang mit Druck und Stress erfolgreich begegnen und mit einer effizienten Entspannungstechnik kurzfristig Energie mobilisieren können.

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Wie kommt Stress und Druck im Alltag auf
- Wie sieht mein momentanes Zeitbudget aus und wo könnte ich sog. "Zeitfresser" reduzieren
- Welche Rollen in meinem Alltag lösen Druck und Stress aus
- Erlernen eines Powernappings (Kurzregeneration)

Nach diesem Tagesworkshop können Sie sich entscheiden, ob Ihnen der Vertiefungsworkshop *"Umgang mit Druck und Stressspitzen im Alltag und neuronal begründetes Mental-training"* oder *"Zeit- und Ressourcenmanagement"* einen höheren Nutzen bringt. Selbstverständlich können Sie auch beide Workshops besuchen.

**Kursdatum:** Dienstag, 10. April 2018

**Kurszeiten:** 08.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr

**Kursort:** Kurs- und Seminarzentrum Sälihof, Riggenbachstrasse 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:** Montag, 5. März 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)