



winterthurer **drehtage**
Lösungsorientierte Ideen aus der Praxis

25.–28. April 2021



Detailinformationen

Kurs 05

Anfänger | Fortgeschrittene

ZLB Schweiz
Zentrum für lösungsorientierte Beratung
www.zlb-schweiz.ch



Montag, 26.4.21, 10.00-12.00 Uhr

Raum: offen

Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Kursinhalt:

Wie wir Belastungssituationen und Krisen meistern können!

Impulse und Gedanken zum Thema :

Wege gelassener mit Stress umzugehen, erfolgreich innere Widerstandskräfte weiterentwickeln und Krisen bewältigen

Kurskonzept : Fachliche Inputs und Erfahrungsaustausch

Nutzen für die Teilnehmenden:

-Bedeutung u.a. von Akzeptanz, Zukunftsplanung, Selbstverantwortung und Netzwerk-Orientierung

-Wahrnehmung von eigenen Ressourcen in Belastungssituationen und Entwicklung von Bewältigungsstrategien

Kursleitung

Harald Recke



Direktor
Stiftung Beiserhaus

Die wichtigsten LOA-Elemente in diesem Kurs:

- Probleme und Krisen sind Herausforderungen des Lebens
- Fragen nach Ausnahmen und Focus auf das Gelingende
- Umgang mit und Wertschätzung der eigenen Person
- Focus auf Ressourcen und den nächsten Schritt