

La résilience – avec une force intérieure

Programm	
Fahrdienstweiterbildung 2024	
"Mit innerer Stärke und betrieblichem Knowhow den Arbeitsalltag besser meistern"	
08:00 - 08:15	Begrüssung, Ziele und Programm 15'
08:15 - 09:20	Resilienz Teil 1 65'
09:20 - 09:40	Znüni 20'
09:40 - 10:50	Resilienz Teil 2 70'
10:50 - 11:00	Pause 10'
11:00 - 12:00	Resilienz Teil 3 60'
12:00 - 13:00	Lunch 60'
13:00 - 14:00	Betriebliches: BehiG sowie ZVV-Contact 10'
14:00 - 14:10	Pause 10'
14:10 - 15:20	Ereignismanagement zum Anfassen 70'
15:20 - 15:30	Pause 10'
15:30 - 16:40	Betriebliches: Tipps und Tricks zum öV-Pad 70'
16:40 - 17:00	Evaluation und Abschluss 20'

Objectifs du module Résilience:

Nous nous sommes penchés sur le sujet de la résilience et connaissons notre influence sur notre situation personnelle en matière de ressources.

Nous avons appris des stratégies nous permettant de faire face aux défis du quotidien personnel et professionnel en faisant davantage attention à notre santé.

Nous savons comment augmenter notre résilience et en avons déduit des mesures personnelles.



L'approche scientifique simplifiée pour le groupe cible 😊



Méthode:

Storytelling, travaux de groupe, discussion en plénum, auto-évaluation

Gutes Denken

«Welche positive Gedanken helfen dir in schwierigen Situationen?»

Dinge anpacken

«Wie gelingt es dir bei grossen Schwierigkeiten schnell ins Handeln zu kommen?»

Dampf ablassen

«Wie schaffst du es, deinen Ärger auszugleichen?»

Unveränderbares annehmen

«Wie schaffst du es, bei Unveränderbarem gelassen zu bleiben?»

Austausch pflegen

«Wie nutzt du die Zeit mit Kolleg:innen, um euch gegenseitig aufzubauen?»

