

Stressmanagement im Alltag

Verstehen, sich Anpassen und
Strategien entwickeln

20.063



Datum

Montag, 21. September 2020

Ort

AGRIDEA
Eschikon 28, CH-8315 Lindau ZH
+41 (0)52 354 97 00

oder *Online Angebot*

Adressaten

Landwirtschaftliche Beratungspersonen, MitarbeiterInnen von Treuhändler, Versicherungsberatungspersonen und andere Interessierte

Kursleitung

Nadine Guéniat, AGRIDEA
Valérie Cavin, AGRIDEA
Annette Schmidt, Ortschafft Entwicklung

Kontext

Die Medien schlagen Alarm über die Arbeitssituation der Bauern, die immer schwieriger und komplexer zu bewältigen ist. Sie können sich auf einmal in einem Engpass befinden, in welchem ihnen Entscheidungen auferlegt werden, die auf die ganze Familien Auswirkungen hat. Normalerweise, ist der Stress Teil des Alltags. Verhinderbar oder nicht, die Faktoren für Stress können sehr unterschiedlich sein. Schocks, Aggressionen, Veränderungen, Konflikte, feindliches Umfeld, Überarbeitung und Ungleichgewicht erfordern Anpassungen, die mehr oder weniger im Jetzt erfolgreich sein sollen und so wenig wie möglich negative Auswirkungen haben auf das zukünftige und persönliche Gleichgewicht. Dieser Kurs ermöglicht den Teilnehmenden die verschiedenen Phasen des Stress und seine Konsequenzen kennenzulernen und zu unterscheiden.

Ziele

- Erkenntnisse aus der Stressforschung auf den eigenen Alltag übertragen
- Kennenlernen von kleinen Übungen und Ressourcen für mehr Entspannung und Resilienz im Alltag
- Strategien für ein gelingendes Stressmanagement für die spezifische, persönliche Situation entwickeln
- Reflexion über Unterstützungsmassnahmen und Wissen über Hilfsangebote

Methoden

Kurze theoretische Inputs zu Stress und Resilienz.

Die TeilnehmerInnen evaluieren ihre eigene Situation hinsichtlich Stress- und Resilienzfaktoren. Sie probieren einfache Entspannungstechniken aus und erstellen ihre persönliche «Frühwarnkarte» mit für sie passenden Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten. Sie entwickeln ein persönliches Motto, das sie bei der Umsetzung des im Kurs entwickelten Stressmanagements im Alltag unterstützt. Die TeilnehmerInnen arbeiten einzeln und in Gruppen. Sie entscheiden stets selbst, welche Inhalte ihrer persönlichen Auseinandersetzung sie in der Gruppe veröffentlichen wollen.

Bemerkungen

Dieser Kurs kann als Basis für den Kurs 20.062 « Burnout bei Bäuerinnen/Landwirtinnen » dienen.

Sollte aufgrund einer ungünstigen Entwicklung der Corona-Pandemie die Durchführung im September 2020 als Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, werden wir den Kurs stattdessen als Online Angebot gestalten.

Detalliertes Programm

Montag, 21. September 2020

09.45 Ankunft, Kaffee & Gipfeli

10.00 Ziele und Ablauf des Kurses

Annette Schmidt
Ortschaft Entwicklung

- Vorstellung der Teilnehmenden und Kursleitung mit ihren Interessen (Erwartungen) an den Kurs
- Vorstellung Programm, Ziele

10.30 Erkenntnisse aus der Stress- und Resilienzforschung

- Was ist Stress ?
- Was sind Wirkungen von langfristigen Stresssituationen?

11.00 Analyse der eigenen Situation

- Was stresst mich, was entspannt mich und wo wünsche ich mir Veränderung?
- Eingestreuete Entspannungsübungen

12.30 Mittagessen

13.15 Unterstützung fürs eigene Stressmanagement organisieren

- Kennenlernen von und Reflexion über Unterstützungsmassnahmen
- Eigene «Frühwarn- und Ressourcenkarte» für Stress entwerfen

15.00 Umsetzung in den Alltag vorbereiten

- Arbeit mit Bildern und dem Zürcher Ressourcen Modell

16.15 Evaluation und Abschluss

17.00 Schluss der Veranstaltung

Praktische Informationen

Anmeldung

[20.063](#)

Anmeldefrist

Donnerstag, 10. September 2020

Informationen

+41 (0)52 354 97 30 oder kurse@agridea.ch

Informationen zum Inhalt

nadine.gueniat@agridea.ch

valerie.cavin@agridea.ch

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der AGRIDEA. Sie finden diese unter <http://www.agridea.ch/de/allgemeine-geschaeftsbedingungen>

Kurspauschale

Kantonale Beratungs- und Lehrkräfte, Mitarbeitende von AGRIDEA-Mitgliederorganisationen und BLW, Mitarbeitende aus Forschungs- und Bildungsstätten

CHF 230.–/Tag

Übrige Teilnehmende

CHF 350.–/Tag

Inbegriffen in dieser Kurspauschale sind die Tagesspesen von CHF 50.– (wie Kaffee, Mittagessen, Mineral, Kursraum)

Die **Rechnung** für die Kurspauschale erhalten Sie nach dem Kurs.

Abmeldung ohne Kostenfolge ist möglich bis eine Woche vor Kursbeginn. Für Abmeldungen, die später erfolgen, wird eine Gebühr von CHF 100. – für entstandene Unkosten in Rechnung gestellt. Vorbehalten bleibt die zusätzliche Rechnungsstellung für darüber hinausgehende Kosten, die z.B. durch bereits erfolgte Reservationen (Restaurant und Hotel; es gelten deren Allgemeinen Geschäftsbedingungen) entstanden sind. Ohne Abmeldung, oder bei einer partiellen Teilnahme, wird die ganze Kurspauschale in Rechnung gestellt.

Anreise mit dem ÖV

Anreise mit ÖV - Bus B 650 Richtung Kempththal, Bahnhof

Abfahrt Bahnhof Effretikon - Ankunft Eschikon, Lindau
09.23 Uhr 09.35 Uhr

Anreise mit Auto:

Autobahn Ausfahrt Effretikon, dann vor Effretikon rechts Richtung Brütten abbiegen.

Weiter auf Hauptstrasse bis Eschikon, Lindau. Es hat genügend Parkplätze.

Anreiseplan

