

## 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?
- Eingestreute 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](mailto:kurse@agridea.ch)

### Informationen zum Inhalt

[nadine.gueniat@agridea.ch](mailto:nadine.gueniat@agridea.ch)

[valerie.cavin@agridea.ch](mailto: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

