



Umgang mit Stress

Majorin Sylvette Huguenin

28. Januar 2020

Heilsarmee Bildungszentrum Biel



Erwachsenenbildung
erwachsenenbildung.heilsarmee.ch

Kursbeschreibung und Ziele

Stress gehört zum Leben und ist grundsätzlich positiv zu werten. Wesentlich ist der richtige Umgang mit Stress. Die Teilnehmenden werden darüber informiert, was Stress ist und wie man übermässigen Stress vermeidet. Zudem lernen sie Werkzeuge kennen, wie man im Alltag mit Stress umgehen kann.

Dieser Kurs ist Teil der Offiziersausbildung, steht aber allen Interessierten offen.

Kursinhalte

Stress als psychosozialer Risikofaktor an der Arbeit
Entstehung und Funktionsweise von Stress
Stressfaktoren: Identifikation, Auswertung und Konsequenzen
Umgang mit Stress und Vermeidung von Stress

Kursleitung: Sylvette Huguenin

Majorin Sylvette Huguenin ist Heilsarmeeoffizierin und Leiterin der Division Romande. Sie ist seit mehr als 20 Jahren verwitwet und Mutter von 4 erwachsenen Kindern. Sie wurde als Pflegefachfrau ausgebildet und hat gemeinsam mit ihrem Ehemann im medizinischen Dienst in Kongo Brazzaville gearbeitet. Zurück in der Schweiz war sie im Hotel Bel'Espérance in Genf tätig, als Personalverantwortliche und Co-Leiterin. Sie hat eine Ausbildung als Mediatorin und gehört zu den internen Coaches in der Heilsarmee.

Kursort	Heilsarmee Bildungszentrum, Zürichstrasse 23c, 2504 Biel
Kurssprache	Französisch, Simultanübersetzung auf Deutsch
Kurskosten	CHF 120.00 (inkl. Pausengetränke; Verpflegung muss mitgebracht werden, Coop und Coop-Restaurant in der Nähe)
Kurszeiten	9.00 -16.40 Uhr
Abmeldung	Bis Ende der Anmeldefrist Fr. 25.00 für Administration Bis 3 Tage vor Kursbeginn sind 50 % der Kurskosten fällig Unter 3 Tage vor Kursbeginn sind 100 % der Kurskosten fällig Bei Abmeldungen wegen Krankheit werden individuelle Regelungen getroffen.

Anmeldung Kurs „Umgang mit Stress“ bis zum 5. Januar 2020

Bitte online über erwachsenenbildung.heilsarmee.ch
oder Talon schicken an: Heilsarmee Bildungszentrum, Zürichstr. 23 C, 2504 Biel

Name, Vorname

Adresse

E-Mail

Ich hätte gerne die Kursnotizen per e-mail Ich hätte gerne die Kursnotizen gedruckt

Telefon

Datum und Unterschrift