



Online Seminar

Arbeitszeit – Privatzeit. Umgang mit herausfordernden Situationen.

Immer wieder gibt es bei der Arbeit oder im Leben überhaupt Situationen, die herausfordernd sind und der positive Umgang damit sich als schwierig erweist. So geht es uns allen ab und zu, das ist normal! Fragen wie *wann/wie setze ich meine eigenen Grenzen* oder *wie schaffe ich es, mehr für mich selbst zu sorgen etc.*, zwingen uns immer wieder zu einer aktiven Auseinandersetzung mit uns selber. In diesem Online Seminar diskutieren wir anwendungsnahe Möglichkeiten eines guten Umgangs mit schwierigen Situationen und lernen dazu Tipps, Tricks sowie Techniken kennen. Mit diesen neuen Lösungswegen kann die individuelle Befindlichkeit verbessert werden und somit ist das eine aktive Stress-Prophylaxe.



Session 1: Dienstag, 23. März 2021 / 09:00 – 11:00 (Deutsch)
Session 2: Dienstag, 13. April 2021 / 09:00 – 11:00 (Französisch)



Das Seminar findet über Zoom statt. Der Link wird ca. 3 Tage vor dem Seminar per E-Mail versendet.



Die Teilnahme ist für Mitglieder des SELV, Berufstrainer mit Swiss Ice Skating Lizenz und/oder J+S Leitende mit Zusatz Leistungssport **kostenlos**
Kosten für Externe: CHF 20
Anmeldeschluss: 14. März / 5. April 2021



Anmeldungen nehmen wir mit einer kurzen E-Mail und gewünschter Session gerne unter info@selv.ch entgegen.



Kontakt bei Fragen:
info@selv.ch



SWISS
ICE SKATING

Referentinnen

Cristina Baldasarre

Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

www.mind2win.ch

Ina Jegher

Ausbildungsverantwortliche

Swiss Ice Skating

www.swissiceskating.ch