



Workshop « Umgang mit Stress und was der Frosch im Kochtopf damit zu tun hat.»

Unsere immer globaler werdende Welt dreht zunehmend schneller, sie ist geprägt von ständig steigenden Erwartungen im Zusammenhang mit dauernder Erreichbarkeit. Auch die fortschreitende Digitalisierung führt zu erhöhten Anforderungen. In diesem Umfeld gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist kein Selbstläufer, Burnout ist heute in aller Munde.

Datum: **Samstag, 7. April 2018**
9.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr inkl. Mittagessen und Pausen

Ort: [Traumgarten Thalwil](#)

Anmeldung: bis 2.4.2017 an beatrice.gmuender@wecare4.ch

Ziel des Seminars:

- Wie gelingt es mir, in diesem Umfeld langfristig gesund zu bleiben?
- Was wirken meine eigenen Glaubenssätze in diesem Zusammenhang?
- Was sind mögliche Wege zu mehr Lebensqualität?
- Welches sind meine persönlichen Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen?

Für wen: Für Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Selbständige, Pensionierte, Mütter, Väter – für alle, denen es wichtig ist, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Referent: [Stefan Trappitsch](#) ist seit über 25 Jahren in leitenden HR Funktionen tätig, zu grössten Teilen in globalen Unternehmungen. Er hat neben einem NDS in HR Management verschiedene Coaching Ausbildungen absolviert und ist u.a. Dipl. Burnout Prophylaxe Coach. Er hat zudem einen Background als Extrem- dauersportler (15 Ironman, Langstrecken- schwimmer, Ultramarathonläufer etc.). Er ist 52 Jahre alt, verheiratet und hat 2 Kinder im Alter von 15 und 12 Jahren.“



Kosten: Seminar: CHF 200.00, Verpflegung: CHF 25.00
Die Seminar-Einnahmen (exkl. Verpflegung) gehen zugunsten der Ausbildung von 11 Kindern aus sehr armen Verhältnissen in Kenia. Die Einnahmen werden dem Anlass «Ride for Kids» zugesprochen. wecare4.ch

Wir danken Stefan Trappitsch, dass er sich als Person zur Verfügung stellt und auf seine Gage als Prophylaxe Coach verzichtet. Ebenfalls danken wir Baumann baut Gärten AG, dass sie uns wieder einmal ihre traumhafte Lokalität zur Verfügung stellt. Kulinarisch verwöhnen wird uns Karin Kropf von aperos.ch. Auch sie unterstützt uns, in dem sie ihre Kulinarik zu Selbstkosten zur Verfügung stellt. Vielen Dank!