

Modul 1

Stark durch den Alltag - Selbstfürsorge & Resilienz

Psychische Gesundheit beeinflusst unseren Arbeitsalltag, die Zusammenarbeit im Team und den Umgang miteinander. Dieses Modul regt dazu an, den eigenen Umgang mit Stress, Belastung und persönlichen Grenzen bewusster wahrzunehmen. Die Teilnehmenden erhalten neue Impulse für mehr Selbstfürsorge, Resilienz und einen unterstützenden Umgang im Team.

Inhalte

- Psychische Gesundheit verstehen
- Frühwarnzeichen erkennen
- Selbstfürsorge & persönliche Ressourcen
- Resilienz im Arbeitsalltag

Was die Teilnehmenden mitnehmen

- Ein bewussterer Umgang mit Stress und Belastung
- Mehr Verständnis für persönliche Grenzen und Reaktionen
- Neue Perspektiven auf Zusammenarbeit und mentale Gesundheit
- Impulse für einen unterstützenden Umgang im Team
- Konkrete Ansätze für mehr Stabilität im Arbeitsalltag

Workshop-Leitung



Judith Reichmuth

Erlebnis- und Gestaltungspädagogin sowie Recovery Beauftragte mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit psychischen Belastungen.

Sie gestaltet Workshops, die Perspektiven eröffnen und Gespräche ermöglichen.

Ihr Buchungskontakt



Steven Lowe

Abteilungsleiter Gastronomie

043 411 46 24

genusswerk@wisli.ch