

Anfahrt



Stiftung zum Glockenhaus, Sihlstrasse 33, 8021 Zürich

Zu Fuss 7 Minuten ab Hauptbahnhof
Tramlinien 6, 7, 11, 13 ab Hauptbahnhof, Haltestelle Rennweg/Augustinergasse
Parkhäuser: Talgarten – Nüscherstrasse 31, Jelmoli – Steinmühleplatz

Anmeldung

Veranstaltung vom 27. Juni 2019 Stress und Bewegung – Auswirkungen im Alltag

Firma _____

Vorname _____

Name _____

Adresse _____ Mitglied SAQ ja nein

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Anmeldeschluss : 21. Juni 2019

www.saq.ch/ ou events@saq.ch



Sektion
Zürich

Swiss Association for Quality

Einladung

Stress und Bewegung – Auswirkungen im Alltag

Donnerstag,
27.06.2019
18:30Uhr

STIFTUNG ZUM GLOCKENHOF
Saal Genf
Sihlstrasse 33, 8021 Zürich

Inhalt

Anhaltender Druck und Stress beeinflusst die Produktivität sowie die Krankheitstage im Job. Auch führt er zur zunehmenden Senkung der Lebensqualität bis hin zu Burnout.

- Von welchen Faktoren ist der Stresslevel abhängig?
- Wie kann ich die Leistungsfähigkeit optimal hochhalten?

Dieses interaktive Referat zeigt diverse konkrete Vorgehensweisen auf, wie Sie sich oder Ihre Mitarbeiter im Bewältigen von Stress und Druck unterstützen können. Zudem lernen Sie, wie Sie durch kleine Veränderungen Ihren Alltag aktiver gestalten können.

Referentin



Sara Fischer ist Bachelorstudentin an der Universität Basel in den Bereichen Sport, Bewegung und Gesundheit. Sie ist spezialisiert auf das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und ist nebenher noch als Bewegungscoach in der Universitären Psychiatrischen Klinik Basel tätig.

Teilnahmekosten

| | |
|-----------------|-----------|
| Mitglieder | CHF 40.00 |
| Nichtmitglieder | CHF 60.00 |

Zahlbar an der Abendkasse gegen Quittung.

Programm

| | |
|------------|--|
| 18:30h | Begrüssung |
| 18:35h | Referat Stress und Bewegung – Auswirkungen im Alltag Sara Fischer |
| ca. 19:45h | Apéro |

