



HR als Gesundheitscoach

Die Arbeitswelt 4.0 hat die Art der Zusammenarbeit in vieler Hinsicht verändert. Durch die Remote Arbeit verschmelzen Arbeits- und Privatleben immer mehr. Um diesen neuen Herausforderungen gerecht zu werden, braucht es nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch eine mentale Stärke. HR-Mitarbeitende werden daher vermehrt mit psychischen Erkrankungen der Mitarbeitenden konfrontiert.

Gesundheit stärken in der Arbeitswelt 4.0

In diesem Seminar lernen Sie, Führungskräfte und Mitarbeitende in gesundheitlichen Themen kompetent zu beraten und unterstützen. Zudem erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen stärken können, um andere kompetent zu beraten.

Nächste Durchführungen

Mittwoch, 25. November 2026 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 23. Juni 2027 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 10. November 2027 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie erkennen anhand von unterschiedlichen Merkmalen, warum sich Mitarbeitende zurückziehen und mit psychischen Herausforderungen kämpfen.
- Sie beobachten aktiv, agieren sofort und leisten einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Unternehmenskultur.
- Sie fördern die mentale und körperliche Gesundheit von sich und Ihren Mitarbeitenden und können bei Bedarf auf betroffene Mitarbeitende proaktiv zugehen.
- Sie helfen Mitarbeitenden gesunde Routinen in ihren Alltag zu integrieren.
- Sie lernen anhand von Praxisbeispielen und entwickeln eigene Best Practices.

Inhalte des Seminars

- 8 Felder der Resilienz. Fokus auf Zukunftsorientierung, Lösungsorientierung, Optimismus und positive Grundhaltung
- Plan um positive Gewohnheiten zu starten und langfristig beizubehalten
- So erkenne ich psychische Erkrankungen und spreche sie an
- Ihre Praxisbeispiele werden integriert um anhand von authentischen Beispielen zu lernen und eine Best Practice zu entwickeln

Zielgruppe

HR Mitarbeitende, Case Manager sowie all jene, die die körperliche und vor allem psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden stärken möchten.

Details

Bestätigung/Zertifikat

Teilnahmebestätigung

Typ

Seminar 1 Tag

Veranstalter

WEKA Business Media AG

Inbegriffen

Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe

HR-Manager, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Personalleiter

Referent/innen

Karin Weber

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung,
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich
([Lageplan/Routenplaner](#))

Preis

CHF 890.00

Methode

Es werden verschiedene Methoden kombiniert. Schwerpunkt liegt auf dem Vertiefen (fördert das Lernen am Besten), heisst, 80 % arbeiten die Teilnehmenden, 20% Input durch Kursleitung. Der Seminartag umfasst u.a.: Gruppenarbeiten, Diskussionen, Fallstudien (bringen die Teilnehmenden mit), Praktische Übungen und Referat (Theorieinputs).

Weiterbildungsplattform myEvents

Über **myEvents** gelangen Sie zu Ihren digitalen Seminarunterlagen, wertvollen Zusatzinformationen und Arbeitshilfen für den Praxistransfer. Über Ihr persönliches Login können Sie uneingeschränkt auf sämtliche Unterlagen und Tools aller von Ihnen besuchten WEKA-Weiterbildungen zugreifen. Eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Zugriff auf myEvents finden Sie **hier**.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminar-portal.ch/hr-als-gesundheitscoach.html>

