

Wie Sport der Psyche auf die Sprünge helfen kann

Thema	«Physische Resilienz» beschreibt die Fähigkeit, sich an der Grenze der körperlichen Leistungsfähigkeit zu bewegen und berufliche wie auch private Herausforderungen, Rückschläge und Hürden als Chance zu nutzen, um gestärkt daraus hervorzugehen.
Termin/Ort	Mittwoch, 15. Juni 2022, 18 – 20 Uhr, BFH-HAFL Zollikofen anschliessend Networking Apéro
Leitung	Christian Szepessy Steinmann, Geschäftsführer und Founder Sporthandwerk GmbH
Ziele	Die Workshop Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">– haben ein erhöhtes Bewusstsein für «physische Resilienz» und die eigenen körperlichen Ressourcen;– kennen mögliche Einflussfaktoren und Zusammenhänge zwischen der Physis und der Psyche;– erkennen mögliche Parallelen zwischen dem Hochleistungssport und den Herausforderungen der Arbeitswelt;– kennen mögliche Werkzeuge, um sportliche Bewegung nachhaltiger in ihren Alltag zu integrieren und Belastungen bewusst zu steuern.
Inhalte	Christian Szepessy stösst für Sie Tore auf und lässt Sie an seinen Gedanken und Erfahrungen rund um das Thema «physische Resilienz» teilhaben. Eine individuelle Analyse, erlebte Resilienz im High Performance Setting und spezifisches Hintergrundwissen über unseren Körper sollen Ihnen mögliche Wege zu einem leistungsfähigeren und resilienteren Körper aufzeigen.
Kosten	Für alle Vereinsmitglieder von Alumni BFH-HAFL und SVIAL, sowie alle Mitarbeitenden der BFH-HAFL Zollikofen kostenlos. Übrige CHF 50.–
Anmeldeschluss	31. Mai 2022, Anmeldungen an: alumni.hafl@bfh.ch

ENSA Kurs für Führungskräfte (Nur für Mitglieder Alumni BFH-HAFL)

Thema	ENSA Erste-Hilfe-Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste-Hilfe zu leisten.
Termin/Ort	Freitag, 20. Mai 2022, 13 – 17 Uhr, BFH-HAFL Zollikofen anschliessend Networking Apéro
Referentin	Denise Utiger, ENSA Instruktoren und Coach, BFH-HAFL
Zielpublikum	Alumni BFH-HAFL Mitglieder mit Führungsaufgaben (Agronomie, Wald- und Lebensmittelwissenschaften)
Ziele	Die Workshop Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">– lernen die Anzeichen psychischer Erkrankungen frühzeitig wahrzunehmen;– üben in Rollenspielen und Diskussionen das Erste-Hilfe-Gespräch mit Mitarbeitenden zu führen.
Inhalte	Die Arbeitswelt verändert sich laufend. Was ist psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld? Wie sieht es aus mit Stigma im Unternehmen? Sie erfahren, wie Sie psychische Gesundheit im Unternehmen messen und evaluieren können. Sie lernen psychische Gesundheit im Team zu erkennen, Veränderungen wahrzunehmen und anzusprechen – denn Führungskräfte tragen auch in dieser Hinsicht eine Verantwortung.
Kosten	für Mitglieder Verein Alumni BFH-HAFL CHF 120.–
Anzahl Teilnehmer	mindestens 8, maximal 20
Anmeldeschluss	6. Mai 2022, Anmeldungen an: alumni.hafl@bfh.ch

Alumni BFH-HAFL

Länggasse 85
3052 Zollikofen

Telefon +41 31 910 21 00

alumni.hafl@bfh.ch
www.alumni-hafl.bfh.ch

Alumni BFH

HAFL

Mit gesunder Psyche und starkem Körper Herausforderungen meistern

Eine exklusive Workshopserie organisiert von Alumni BFH-HAFL in Partnerschaft mit SVIAL und BFH-HAFL



Digitaler Stress – Burnout – Depression Wie gehen wir damit um?

Thema	Und plötzlich geht gar nichts mehr: der Körper streikt – persönlicher Lockdown. Wie gehen wir mit Stress und digitalem Stress um, was ist eine Erschöpfungsdepression, was ist eine Depression und wie können wir unsere psychische Gesundheit erhalten?
Termin/Ort	Donnerstag, 28. April 2022, 18 – 20 Uhr, BFH-HAFL Zollikofen anschliessend Networking Apéro
Referent	Timur Steffen, Psychologe, PZM Münsingen
Ziele	Die Workshop Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">– kennen die Grundlagen von Stress/digitalem Stress (Definition, Entstehung, Auswirkungen);– wissen, was eine Depression ist;– erkennen ein Burnout;– wissen, wie damit in einem ersten Schritt umzugehen ist (Erste-Hilfe);– lernen Ansätze der Burnout Prävention kennen;– setzen die Theorie in praktischen Übungen um.
Inhalte	Sie lernen die Grundlagen von Stress, Burnout und Depression kennen. Sie erkennen Stresssymptome und wissen, wie damit umzugehen ist. Und Sie lernen, Mitarbeitende und Mitmenschen in solchen Situationen zu unterstützen. Zudem werden präventive Massnahmen und Wege aufgezeigt, um die psychische Gesundheit zu erhalten.
Kosten	Für alle Vereinsmitglieder von Alumni BFH-HAFL und SVIAL, sowie alle Mitarbeitenden der BFH-HAFL Zollikofen kostenlos. Übrige CHF 50.–
Anmeldeschluss	14. April 2022, Anmeldungen an: alumni.hafl@bfh.ch

Hochseilakrobatik – Die Balance zwischen verschiedenen Lebensbereichen finden

Thema	Die Entwicklung der Arbeitswelt ist rasant. Hybrides Arbeiten, Homeoffice oder New Work sind nur drei der aktuellen Schlagworte. Das Balancieren zwischen den verschiedenen Lebensbereichen gewinnt an Bedeutung. Boundary Management ist die Lösung.
Termin/Ort	Mittwoch, 18. Mai 2022, 18 – 20 Uhr, BFH-HAFL Zollikofen anschliessend Networking Apéro
Referentin	Rebecca Bannwart, Arbeitspsychologin, XpertCenter
Ziele	Die Workshop Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">– schärfen ihr Verständnis von Boundary Management;– kennen die Bedeutung von bewusstem Boundary-Management für ihre Gesundheit;– tauschen sich zu ihren Erfahrungen und Herausforderungen mit Boundary Management aus;– kennen Ansatzpunkte für ein gelingendes Boundary Management, das sie in ihren Alltag übertragen können.
Inhalte	Sie lernen den Begriff des Boundary Managements kennen und erfahren, worin die Krux der Abgrenzung liegt. Anhand eines Selbsttests identifizieren Sie Ihren eignen Boundary-Typ und Sie tauschen sich über Ihre Erfahrungen für eine wirksame Abgrenzung aus. Zudem lernen Sie Ansätze kennen, die Sie im Umgang mit Grenzen unterstützen und Ihr Wohlbefinden fördern.
Kosten	Für alle Vereinsmitglieder von Alumni BFH-HAFL und SVIAL, sowie alle Mitarbeitenden der BFH-HAFL Zollikofen kostenlos. Übrige CHF 50.–
Anmeldeschluss	4. Mai 2022, Anmeldungen an: alumni.hafl@bfh.ch

Hilfe – vor lauter Stress weiss ich nicht mehr wie weiter!

Thema	Wie erkenne ich, dass ich gestresst bin? Die Ursachen für Erschöpfung sind vielfältig. Wie wir damit umgehen, ist ein zentraler Faktor für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden.
Termin/Ort	Donnerstag, 2. Juni 2022, 18 – 20 Uhr, BFH-HAFL Zollikofen anschliessend Networking Apéro
Referentin	Rebecca Bannwart, Arbeitspsychologin, XpertCenter
Ziele	Die Workshop Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">– setzen sich mit Selbstfürsorge auseinander;– erlernen die Fähigkeit, sich in begrenzten Zeiträumen wirksam zu erholen;– verstehen, was Stress ist und wissen, wozu er nützlich und wann er schädlich ist;– haben sich mit ihren persönlichen Warnsignalen für Stress auseinandergesetzt und erkunden ihre stressverschärfenden Gedanken;– kennen Strategien zur Stressprävention und lernen mit belastenden Situationen umzugehen.
Inhalte	Sie lernen Fakten über Stress kennen und erweitern Ihr Wissen zum Thema. Sie reflektieren Ihr persönliches Stressniveau und können dank den vermittelten Stressbewältigungsmethoden aktiv gegen Belastungen vorgehen. Anhand eines Fragebogens ermitteln Sie persönliche Stressverstärker und lernen eine Methode zur Entspannung kennen.
Kosten	Für alle Vereinsmitglieder von Alumni BFH-HAFL und SVIAL, sowie alle Mitarbeitenden der BFH-HAFL Zollikofen kostenlos. Übrige CHF 50.–
Anmeldeschluss	19. Mai 2022, Anmeldungen an: alumni.hafl@bfh.ch