



# FORTBILDUNG IM DRAHTZUG 2023

Der Drahtzug freut sich auch im Jahr 2023 wieder interessante „interne“ Fortbildungen anzubieten. Die Kurse bestehen aus 8 – 40 Lektionen und dauern jeweils 90 – 180 Minuten

## ***Erfolgreicher Umgang mit Ängsten und Krisen – Nachbearbeitung Covid-19-Krise***

### **Kursinhalte und Ziele:**

In turbulenten Zeiten und Krisen (wie Corona, Krieg, Energieengpässe, Klima) können Zukunftsängste entstehen. Ängste blockieren und halten uns von dem ab, was wir erreichen könnten. Sie hindern uns, mutige Entscheidungen zu treffen. Sie lernen, Ängste frühzeitig zu entlarven und in vier einfachen Schritten die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen, um in Zukunft gelassener mit Emotionen umzugehen. Sie gewinnen Lebensqualität und sind motiviert, das Gelernte im Berufs- und Privatleben umzusetzen. Sie lernen mit Druck und Rückschlägen gelassener umzugehen.

### **Schwerpunkte:**

- Was sind Ängste und was wollen sie uns sagen?
- Welche Glaubenssätze stecken hinter Ängsten? (Selbstreflektion)
- Ängste überwinden in 4 Schritten
- Selbstwirksamkeit durch mentale Stärke verbessern
- Emotionalen Stress loslassen und Lebenszufriedenheit steigern

### **KURSLEITUNG**



EFTHYMIA GIANNAKOPOULOS  
STRESSREGULATIONSTRAINERIN SZS

### **KURSDATEN/ZEITEN**

Mittwoch, 01.03.2023	09.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch, 08.03.2023	09.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch, 15.03.2023	09.00 – 12.00 Uhr

**Kursort:** Drahtzug - Atelier 1

---

# **DRAHTZUG**

Drahtzugstrasse 72-78, 8032 Zürich  
T +41 43 336 76 76, kundendienst@drahtzug.ch, www.drahtzug.ch