



SRK-Schulungen für Unternehmen

Knöpfe lösen. Am besten, bevor sie entstehen.

Mental Health

Konfliktmanagement

Resilienz und Ressourcen

Jetzt informieren!
srk-thurgau.ch/bildung

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau



Seit Jahrzehnten leisten wir mit unserem Bildungsangebot einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Thurgau. Unser **neues Bildungszentrum** in Weinfelden schafft für Teilnehmende und Kursleitende eine moderne und freundliche Lernumgebung, die natürlich auch **digitalen Unterricht** ermöglicht. Unsere Firmenangebote sind **personalisierbar** und können auch **bei Ihnen vor Ort** durchgeführt werden.

Jetzt informieren!
srk-thurgau.ch/bildung

Unsere Angebote unterstützen Teams in der Zusammenarbeit und dienen der Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden.

Die moderne Arbeitswelt setzt an alle Beschäftigten hohe Anforderungen. Sie stellt aber zugleich für viele Mitarbeitende eine wichtige Ressource dar, die ihre psychische Gesundheit stärken kann – unabhängig von Alter, Geschlecht und Branche. Faktoren wie Entscheidungsspielraum, mitarbeiterorientierte Führung, die gelebte Kollegialität im Betrieb und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung wirken sich nachweisbar positiv aus.

Wohlbefinden und das Engagement am Arbeitsplatz gehen Hand in Hand: Beschäftigte mit hohem psychischen Wohlbefinden sind auch am stärksten bei der Arbeit engagiert.

Indem Unternehmen die Ressourcen ihrer Mitarbeitenden und Lernenden stärken, fördern sie deren psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit – ein Gewinn für beide Seiten.

Und die viel bessere Alternative zu Fehlzeiten und Leistungseinbußen.

Konfliktmanagement

Chili – stark im Konflikt

-  Vollständig personalisierbare Workshops
-  Durchführung im SRK-Bildungszentrum Weinfelden
-  Durchführung bei Ihnen vor Ort

Thema

Konflikte gehören zum Leben – sie sollen aber keine unnötigen Reibungsverluste entstehen lassen. «Chili» vermittelt Kommunikationsregeln und zeigt, wie Aggressionen verhindert werden. Die Angebote können präventiv oder als Intervention gebucht werden. Die Schulungen sind vollständig personalisierbar.

Nutzen

- ✓ Förderung einer konstruktiven Zusammenarbeit im Team
- ✓ Unterstützung der Konfliktfähigkeit von Auszubildenden

Ziele

- ✓ Sensibilisierung für bewussten Umgang mit Konflikten
- ✓ Angemessener Umgang mit Wut und Aggression

Leitung

Fachpersonen aus Pädagogik, Psychologie und Sozialarbeit mit Zusatzausbildung in Mediation oder Supervision. Sie sind alle eigens für «Chili» ausgebildet und verfügen über eine langjährige Berufspraxis. Alle Leitenden haben Erfahrung im Umgang mit Konfliktsituationen.

Mental Health: Erwachsene

ensa – Erste-Hilfe-Kurs für die psychische Gesundheit¹

-  Durchführung auch als Webinar
-  Durchführung im SRK-Bildungszentrum Weinfelden
-  Durchführung bei Ihnen vor Ort

Thema

Jeder vierte Mitarbeitende zeigt Anzeichen von psychischen Problemen. Gerade am Arbeitsplatz können diese frühzeitig erkannt und Mitarbeitende zu professioneller Hilfe ermutigt werden. «ensa» liefert Antworten, wie Mitarbeitenden bei psychischen Problemen wirksame Erste Hilfe geleistet werden kann.

Nutzen

- ✓ Frühinterventionen verbessern die Prognose auf Genesung
- ✓ Langzeitabsenzen werden vermieden

Ziele

- ✓ Befähigung zur adäquaten Unterstützung in akuter Krise
- ✓ Früherkennung, wertfreie Ansprache, Ermutigung zu professioneller Hilfe

Leitung

«ensa» ist ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana. Das SRK Thurgau ist autorisiert, diese Seminare anzubieten. Alle Instrukturen sind Erwachsenenbildner und von Pro Mente Sana ausgebildet. Sie verfügen über ein breites Fachwissen bezüglich psychischen Erkrankungen.

¹ Der Inhalt des ensa Erste-Hilfe-Kurses basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es gibt kein anderes Programm, bei dem die Wirkung mit so vielen wissenschaftlichen Studien in anerkannten Fachzeitschriften nachgewiesen wurde.

Mental Health: Jugend ensa – Erste-Hilfe-Kurs für die psychische Gesundheit¹



Durchführung auch als Webinar



Durchführung im SRK-Bildungszentrum Weinfelden



Durchführung bei Ihnen vor Ort

Thema

Der Kurs richtet sich an Erwachsene wie beispielsweise Lehrmeister und andere Mitarbeitende, die häufig mit Jugendlichen zu tun haben. «ensa» unterstützt sie dabei, Lernenden oder jungen Menschen bei psychischen Problemen wirksame Erste Hilfe zu leisten.

Nutzen

- ✓ Frühinterventionen verbessern die Prognose auf Genesung
- ✓ Langzeitabsenzen werden vermieden

Ziele

- ✓ Basiswissen zur Früherkennung psychischer Krisen bei Jugendlichen
- ✓ Früherkennung, wertfreie Ansprache, Ermutigung zu professioneller Hilfe

Leitung

«ensa» ist ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana. Das SRK Thurgau ist autorisiert, diese Seminare anzubieten. Alle Instrukturen sind Erwachsenenbildner und von Pro Mente Sana ausgebildet. Sie verfügen über ein breites Fachwissen bezüglich psychischen Erkrankungen.

Weitere Kurse und Workshops Burnout, Resilienz und Achtsamkeit



Durchführung auch als Webinar



Durchführung im SRK-Bildungszentrum Weinfelden



Durchführung bei Ihnen vor Ort

Burnout: Fight or flight

Umgang mit Arbeitsbelastung und Stress: Ein Burnout kann viele Gründe haben. Im Arbeitsumfeld kann ein hohes Engagement und der Wille, die Leistungsfähigkeit unter allen Umständen aufrecht zu erhalten, zu einem Burnout führen. Der Kurs ermöglicht Ihren Mitarbeitenden, Risiken zu erkennen und den negativen Prozess zu stoppen.

Ressourcen und Resilienz

Belastende Situationen bewältigen und dabei gesund bleiben: Gerade in der schwierigen Corona-Zeit ist Resilienz besonders wichtig. Der Workshop stärkt bei den Teilnehmenden das Bewusstsein für die eigenen Kräfte und ihre innere Stärke. Dies lässt Ihre Mitarbeitenden Belastungssituationen besser bestehen.

Teamerfahrung: Achtsamkeitstraining

Der Workshop ist als Teamerfahrung konzipiert und dient einer positiven Teamentwicklung: Mit und auf dem Pferd werden Stressmanagement und Resilienzaufbau auf angenehme und naturverbundene Weise erlebt. Die Konzentration auf Wünsche, Ziele und Ressourcen unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre Selbstwirksamkeit zu aktivieren und auszubauen.

PS: Schutzkonzept für alle Kurse
und Workshops – Sicherheit steht
an erster Stelle!

Ein umfassendes Schutzkonzept an den Kursen
und Weiterbildungen sorgt für Sicherheit
von Teilnehmenden und Lehrpersonen. Unter
anderem ist die Anzahl der Teilnehmenden so
reduziert, dass alle Abstände eingehalten werden
können. Zudem stehen Desinfektionsmittel und
Hygienemasken zur Verfügung. Ebenso werden
die Oberflächen intensiv gereinigt und die Luft
regelmässig ausgetauscht.

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau**

Bildungszentrum
Dunantstrasse 2
8570 Weinfelden
Telefon 071 626 50 85

bildung@srk-thurgau.ch
www.srk-thurgau.ch/bildung



Wir danken Ihnen
für Ihre Unterstützung.

PC 85-702169-6
CH77 0900 0000 8570 2169 6

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau

