

CZV-Kursprogramm

Trigan Weiterbildung GmbH Juchstrasse 25 8500 Frauenfeld



TRIGAN-WEITERBILDUNG
CZV / FACHSPEZIELLE WEITERBILDUNG

Kursbezeichnung:	Cool down! Konflikte im Berufsalltag und im Strassenverkehr		
Titel/ WB-Nummer			
Lehrkräfte	Asa anerkannte Referenten		
Lernziele:	<p>-Die Kursteilnehmer erkennen die Ursachen von Druck- und Stresssituationen und können je fünf emotionale und körperliche Stress-Merkmale aufzählen</p> <p>-Sie kennen drei Techniken, um kritische und emotional-geladene Situationen im Strassenverkehr und Arbeitsalltag gelassener zu bewältigen</p> <p>-Sie beschreiben Ursachen und Auswirkungen von Stress auf die Psychische und körperliche Verfassung und nennen vorbeugende Massnahmen. Sie nutzen die Ruhezeit zur Erholung und sorgen für einen entspannten Ausgleich zu ihrer Berufstätigkeit</p>		
Fz-Kat.im einsatz	keine		
Prozent:	Theorie 43%	Praxis 57%	
Dauer Video	29 min		
Max.30Minuten			

Zeit	Dauer	Theorie	Praxis	Video	Inhalte	Pädagogische Methoden
07:30 – 08:00	00:30	00:10	00:20		Begrüßung Vorstellungsrunde Ausweiskontrolle	Referat / Diskussion
08:00 – 08:40	00:40	00:10	00:30		Ihre Erfahrungen sind gefragt Welche Faktoren lösen Stress aus?	Referat / Lehrgespräch Pinnwand
08:40 – 09:30	00:50	00:40	00:10		Ermüdung und Schlaf als Stressauslöser? Wie wichtig ist der Schlaf als Stress-Vorbeugung	Referat / Fallbeispiele Diskussion
09:30 – 09:50					Pause	
09:50 – 11:00	01:10	00:30	00:40	00:17	Ermüdung und Essen Welche Lebensmittel fördern den Stressaufbau?	Gruppenarbeit mit 3 Themen Präsentationen
11:00 – 12:00	01:00	00:30	00:30		Stressoren erkennen und richtig Interpretieren Wenn Dein Körper Dir sagt es ist GENUG	Lehrgespräch / Diskussion Einzelarbeit- Notizen machen Stressoren zuordnen Auf Pinnwand
12:00 -12:30					Mittagessen	
12:30 – 13:30	01:00	00:20	00:40	00:12	Alkohol-Drogen und Medikamente zur Stressbekämpfung? Aufputschmittel	Lehrgespräch Einzel/Gruppenarbeit
13:30 – 13:45					Verschiebung zum Aussenarbeitsplatz: Aggression-Abbau	
13:45 – 15:15	01:30	00:30	01:00		Stressabbau-Methoden praktisch anwenden	Diskussion, Plenum, Einzelarbeit
15:15 – 15:45	00:30	00:20	00:10		Schlussgespräch, Atteste, Verabschiedung	Diskussion, Plenum, Umfrage
Total	07:10	3:10	4:00			
Prozent:		43%	57%			

Trigan Weiterbildung GmbH, Juchstrasse 25, 8500 Frauenfeld Erstellt am 16.10.2024 / Version 1.0