



### **„Relaxen in hektischen Zeiten – Den Stress in den Urlaub schicken“**

Dem Wortlaut der Ausschreibung folgend wird das Seminar nicht nur wertvolle Impulse zum Umgang mit der Alltagshektik liefern, sondern dank seinem speziellen Kursort in der grünen Oase der Stadtgärtnerei Zürich unmittelbare Erholung und Gelegenheit zum Durchatmen und „Entschleunigen“ bringen.

Gleichzeitig erhalten Sie mit Ihrem Rundgang durch das Areal einen Einblick in den grosszügigen Park und in das exotische Tropenhaus und damit auch neue Anregungen für den naturnahen Unterricht mit Ihrer Klasse.

Der Besuch des Seminars lohnt sich also in mehrfacher Hinsicht.

#### **Kursziele:**

1. Nachmittag: Belastungsfaktoren, Burnout-Modell, Stresstypen, „innere Antreiber“, eigene Werte
2. Nachmittag: Prävention, „Flucht aus dem Hamsterrad“, Ressourcen, Die Kunst des Geniessens

#### **Leitung:**

Beratungsteam SekZH:

Sylvia Donzé, Primarlehrerin, Logopädin, dipl. Coach SCA, donzecoaching.ch

Jürg Freudiger, Sekundarlehrer, dipl. Supervisor und Coach IAP/BSO, powerbalance.ch

#### **Daten:**

25. September 2019 / 13. November 2019, jeweils 14 – 17Uhr

#### **Ort:**

Stadtgärtnerei Zürich, Sackzelg 25, 8047 Zürich

ÖV Tram 3 ab HB, Bus 33, 89 Hubertus

Bus 67 Sackzelg

#### **Kosten:**

200.- Mitglieder SekZH, ZLV

230.- Nichtmitglieder

#### **Anmeldetermin:**

10. Juli 2019

Anzahl Teilnehmende höchstens 20 Personen, nach Eingang der Anmeldungen

#### **Anmeldung:**

Sekretariat SekZH, Hagenwies 32, 8308 Illnau, info@sekzh.ch