Selbstfürsorge und Psychohygiene für Coaches

Ort
Online

Datum
26.06.2027

Zeit
18:00 – 21:00 mit 30 Minuten Pause

Kurskosten
CHF 120.00, nicht Vereinsmitglieder
Kostenlos, als erste Weiterbildung für Vereinsmitglieder pro Vereinsjahr

Beschreibung
Als Peer Coach begleitest du Menschen in herausfordernden Situationen – und bist dabei oft selbst emotional gefordert. In diesem Webinar stärkst du deine Fähigkeit zur Selbstfürsorge und entwickelst ein Bewusstsein für deine eigenen Belastungsgrenzen. Du lernst, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, dich in komplexen Situationen mit Mehrfachbelastung achtsam abzugrenzen und konkrete Methoden zur Psychohygiene in deinen Alltag zu integrieren. Praktische Übungen unterstützen dich dabei, auch langfristig gesund und wirksam in deiner Rolle zu bleiben.

Lernziele

- Du lernst, körperliche, emotionale und mentale Anzeichen von Überlastung frühzeitig wahrzunehmen und einzuordnen.
- Du setzt dich mit deiner Rolle als Peer Coach auseinander und entwickelst Strategien zur gesunden Abgrenzung – insbesondere bei eigener Betroffenheit oder Mehrfachbelastung.
- Du erhältst konkrete, alltagstaugliche Übungen und Methoden zur Förderung deiner Psychohygiene und inneren Stabilität.
- Du reflektierst deine persönlichen Kraftquellen und entwickelst individuelle Strategien, um diese gezielt zu nutzen.

Referentin

Isabelle Marzano, Pflegefachfrau HF Psychiatrie, Berufsschullehrperson, Zertifizierter CAS-Coach, Gründerin und Unternehmerin der Bildungsorganisation MindUpNet