

## Stark durch die Ausbildung

Die Lernenden stellen sich während ihrer Ausbildung grossen Herausforderungen. In fachlichen, sowie in persönlichen Bereichen finden wichtige Entwicklungsschritte statt. Dies kann Stress erzeugen. In diesem Kurs lernen die Lernenden, wie sie ihren Stress erkennen und wie sie damit umgehen können. Dazu erarbeiten sie konkrete Strategien zur Stresserkennung und dessen Regulation. Dabei spielt die Selbstreflexion und die positive Ausrichtung eine wesentliche Rolle. Die Lernenden lernen, dass in der Ausbildung eine gute, eigene Arbeitsorganisation stärkt und hilfreich ist.

### Kursinhalte

Vulnerabilitäts-Stress-Modell

- Bildhafte Vorstellung des Modells
- Werkzeuge zur individuellen Erstellung

Strukturierung

- Selbstorganisation in Etappen
- Prioritäten setzen
- Eigenen Arbeitsstruktur

Denkweise / Einstellung

- Positive Ausrichtung
- Kraft der Sprache und Gedanken
- Selbstwirksamkeit

Lösungsorientierung

- Wege zur Lösungsfindung
- Schwierige Situationen ansprechen
- Für sich einstehen können

### Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Lernende FaGe und FaBe im ersten und zweiten Ausbildungsjahr und FaGe E und FaBe E im ersten Ausbildungsjahr.

### Kosten

Die Kursgebühr beträgt CHF 150.-

### Durchführungsort

Oda Gesundheit Bern, Sägemattstrasse 1A, 3098 Köniz

### Kursleitung

Berufsbildner:innen ÜK

### Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten nach Besuch des Kurses eine Kursbestätigung.

### Kursdaten und Anmeldung

Daten, Zeiten und Anmelde-möglichkeit finden Sie auf [www.odacloud.ch/kurse-fuer-lernende](http://www.odacloud.ch/kurse-fuer-lernende). Die Teilnehmendenzahl ist auf 16 Personen beschränkt.

Dieser Kurs wird von der Oda Gesundheit Bern in Kooperation mit der Oda Soziales angeboten.