

Einladung zum IGER-Fachtreffen

Thema:

Mentale und körperorientierte Stress- und Emotionsregulation

Datum: 16.11.2022

Zeit: 18:00 – 21:00

Ort/Adresse: online

Material bereit haben: Bequeme Kleidung

Kontakt / Organisatorin: Silvia Buchli
silvia.buchli@ergozuerich.ch

Teilnahmegebühr: Fr. 70.- für Nichtmitglieder IGER, Teilnehmer anderer IG's und Berufsgruppen sind herzlich willkommen. (IGER-Mitglieder kostenlos)
Fr. 40.- für Studierende im Grundstudium

Anmeldung online: www.iger.ch
bis 31.10.2022

Ziele der Teilnehmer:

1. Befassen sich mit der Theorie zum Thema Emotions- Stressregulation
2. Kennen konkrete Übungen für die Anwendung in ihrer täglichen Arbeit

Thematische Übersicht:

Zeit	Thema	ReferentIn
18:00 – 18:05	Eintreffen und Begrüssung	
18:05 – 19:30	Referat Auszug aus: «Psychologie des Bindegewebes, Emotions- und Stressregulation»	<i>Edmund Boettcher</i>
19:30 – 19:40	Pause wenn von den Teilnehmenden gewünscht	
19:40 – 20:50	Praktisches Arbeiten: mentale und körperliche Stressregulations- und Achtsamkeitsübungen	<i>Edmund Boettcher</i>
20:50 – 21:00	Abschlussrunde / Fragen	